Pani domu



miesięcznik . organ związku pań domu i instytutu gospodarstwa domowego

1 zł 10 .

Nie obawiajmy się powietrza. Wpływ wiosny na człowieka i pokarm wiosenny. Korzystajmy z balkonów i tarasów. Kwiaty cięte. Czyszczenie i przechowywanie srebra. Tygodniowy rozkład posiłków. Co jemy w maju. Nowe cechy Instytutu Gospodarstwa Domowego. Jak pracowały Oddziały Związku Pań Domu w 1932 r. Wiadomości.

5

P A N I D O M U

miesięcznik poświęcony

ORGANIZACJI GOSPODARSTWA DOMOWEGO

ORGAN INSTYTUTU GOSPODARSTWA DOMOWEGO
ORGAN ZWIĄZKU PAŃ DOMU

DZIAŁY: Zastosowanie naukowej organizacji do gospodarstwa domowego. Odżywianie. Jadłospisy. Produkty spożywcze i racjonalne użytkowanie ich. Przepisy kuchenne. Higjena. Wychowanie. Towaroznawstwo. Mieszkanie i jego urządzenie. Instalacje, przyrządy. Odzież Roboty ręczne. Rozwój ruchu naukowej organizacji gosp. domowego w kraju i zagranicą.

Nr. 5 **WARSZAWA, MAJ 1933** **ROK VII**

TREŚĆ ZESZYTU:

	str.
T. Skorzewska: Nie obawiajmy się powietrza	81
dr. Z. Stefko-Suchowiakowa: Czyszczenie i przechowanie srebra	83
J. Ginett-Wojnarowiczowa: Korzystajmy z balkonów i tarasów	86
A. Tarnawski. Wpływ wiosny na człowieka i pokarm wiosenny	88
inż. J. i H. Wojnarowie: Tygodniowy rozkład posiłków	89
inż. K. Teleżyński: Wrzątnik w kuchni	92
Całodzienne jadłospisy na maj i przepisy	93
Tort imieninowy	94
W. Dobrzańska: Kwiaty cięte	94
H. Lutostańska: Jak uchronić pończochy i skarpetki od prędkiego darcia	95
Instytut Gosp. Dom.: Cechy: Chleb Steinmetza, Płytka „Regal". Wystawy, wykłady. Soja	96
10 przykazań przy gotowaniu i przechowywaniu mleka w domu	97
Sprostowanie	97
Kronika: Podwieczorek ZPD w Warszawie, program radjowy, ogródki letnie za drobne oszczędności	98
Z wydawnictw	98
Sprawozdanie z Ogólnego Zjazdu Delegatek ZPD: Prace Centrali. Prace Oddziałów	99

Nagroda... Nagroda... za odpowiedź w sprawie artykułu pp. Wojnarów — patrz str. 89.

NIE OBAWIAJMY SIĘ POWIETRZA!

TERESA SKORZEWSKA

NA Zjeździe Delegatek podnosiłyśmy aktualność wielu ważnych i słusznych kwestji higjeny. Że jednak leży w naturze ludzkiej pewna sprzeczność między wielkim zapałem do głoszenia racjonalnych teorji, a znacznie mniejszym do wprowadzania ich w życie — i tym razem udowodniłyśmy naszem postępowaniem.

Napróżno bowiem Zarząd starał się, by obrady nasze toczyły się w zdrowej atmosferze, czynił rozpaczliwe wysiłki odpowiedniej wentylacji sali: napróżno otwierano okna, uchylano górne szyby — wszystko rozbijało się o konsekwentną opozycję delegatek, które, uważając najmniejszy ruch powietrza za niebezpieczny przewiew, z energją przeciwstawiały się pozostawieniu jakiejkolwiek szpary, łączącej salę ze światem zewnętrznym, tak że długie godziny obrad spędziłyśmy w powietrzu, nad którego składem chemicznym nie będę się dzisiaj rozwodzić.

Musimy jednak zrozumieć, że Związek nasz wtenczas tylko spełni swój cel, gdy konieczne reformy z dziedziny teoretycznych narad przejdą do praktyki dnia codziennego, gdy staną się silnemi przyzwyczajeniami, które sobie samym i otoczeniu konsekwentnie wpajać potrafimy.

Powietrze, pełnowartościowe powietrze świata zewnętrznego, nie zdewaluowane składnikami wydzielanemi przez organizm, kurzem i bakterjami — przesycone promieniami słońca, dla części których szyby stanowią przeszkodę nie do przebycia — powietrze, które poza szczelnie zamykanemi naszemi mieszkaniami znajduje się w stałym ruchu, niezmiernie pobudzająco i dodatnio oddziaływującym na skórę naszą, a co za tem idzie na przemianę materji, jest jednym z podstawowych warunków naszego zdrowia.

Teoretycznie często już powracaliśmy w naszem piśmie do tej kwestji; z jakim wynikiem — wykazała nasza wolą większości hermetycznie zamknięta sala obrad! Rzućmy więc teorję, a wykorzystajmy cudowne dni wiosny i lata, by całą piersią zaczerpnąć powietrza, a pokochamy je tak, iż może na przyszłą zimę zaniechamy skwapliwego zagradzania mu drogi do płuc naszych i naszych dzieci.

Dla mieszkańców miasta sprawa osiągnięcia warunków bytu zadowalających pod tym względem jest boleśnie trudna. Dopiero ogólne zrozumienie jej wagi usunie wiele z przeszkód, jakie na drodze do najzdrowszej radości — zbliżenia się do natury — leżą. Czemprędzej zróbmy początek. Wyjazd na kilka miesięcy na letnisko nie wszystkim będzie dostępny. Niech mimo to nie będzie nikogo, kto nie wyzyskałby każdego

dnia wolnego, każdych paru godzin dla życiodajnego przebywania wśród zieleni prawdziwych pól i lasów.

Wzorowe pod tym względem jest życie Londynu, gdzie w każde sobotnie popołudnie miasto pustoszeje, a niezmierna ilość kolei, autobusów, samochodów, rowerów i innych dziwacznych wehikułów, często amatorskiej konstrukcji, wywozi jak największą ilość mieszkańców ku lasom, łąkom, rzece i morzu. Prócz tego opuszczają Londyn całe rzesze wędrowców z plecakiem, często ze zwiniętem płótnem lekkiego namiotu, by rozbić sobie dom jak najdalej od miejskiego kurzu i dymu.

Stać każdego z nas, by tych ostatnich przynajmniej naśladować. Na pierwszy sezon nie będę Paniom zalecać życia obozowego, gdyż nasza fizjologiczna funkcja regulacji ciepła, wskutek zupełnego jej zaniedbania z naszej strony, jest w stanie takiego zaniku, że na rozkosz nocy spędzonej pod gołem niebem mało kto z nas bezkarnie może sobie pozwolić.

Przystąpmy jednak zaraz do treningu całodziennych wycieczek, a raczej całodziennego przebywania na dworze, które będzie mogło powtarzać się co tydzień, dopóki zajęcia trzymają nas w mieście, a w czasie wakacji stając się codziennem, w dużej mierze przyczyni się do poprawy naszego zdrowia i zapomnienia o troskach.

Jest jedną z podstawowych zasada higjeny, że duże zmiany nawet w kierunku dodatnim są dla organizmu szkodliwe, o ile wprowadza się je nagle. A że całodzienne przebywanie na powietrzu jest dla mieszkańca miasta zupełną zmianą życia, więc i tu zaleca się ostrożność. Chodzi o wypoczynek, przytem należy pamiętać, że nieraz bardzo małe nóżki będą towarzyszyły Paniom, więc wędrówki Pań po kilka półdniowych wycieczkach krótszych nie powinny przekroczyć w pierwszym sezonie 10 kilometrów.

Racjonalny plan dnia wycieczkowego przedstawiałby się mniejwięcej jak następuje.

O szóstej rano wymarsz lub wyjazd autobusem czy koleją dla uniknięcia chodzenia po ulicach miasta. Ze dwie godziny pieszego marszu, tempem do najmniejszych nóżek dostosowanem i zależną od nich ilością spoczynków. Koło godziny 9-ej po znalezieniu ładnego suchego, lekko zacienionego miejsca — postój, przygotowanie głównego posiłku, co zajmie z godzinę czasu, a potem dwie do trzech godzin zdrowego rozkosznego snu, tak jak tylko na świeżem powietrzu spać można. Potem czytanie, wreszcie gdy ochłodzi się trochę, gry lub spokojne radowanie się pięknem przyrody. O piątej popołudniu wymarsz zpowrotem.

Bardzo dużo ważnych momentów wychowawczych znajdą Panie na tej drodze. Umiejcie je wykorzystać. Nigdy współżycie Pań z dziećmi nie będzie tak ścisłe, jak w ciągu wakacyjnych wędrówek. Uczcie je zasad społecznego współżycia, które co chwila będą się nasuwać: opiekowania się młodszemi, współpracy przy przygotowaniu posiłków, cichego zachowywania się, gdy inni śpią. Razem z dziećmi obserwujcie przyrodę i uczcie się ją kochać; szukajcie nazw ziół i ptaków, śledźcie odgłosy pól i łąk.

Nie potrzebuję chyba nadmieniać, jak boleśnie szpecą piękno łąki rozrzucone papiery i puszki i jak ważny wychowawczo jest nakaz harcerski pozostawiania miejsca obozowania w nieskazitelnym porządku.

Uwaga na nogi! Trzewiki grube, lecz niezbyt ciężkie, starzy towarzysze, których wygody jesteśmy pewne — bez garbów i miejsc uciskających w podeszwie. Pończochy zawsze wełniane, nie za małe i nie na tyle obszerne, by tworzyły się jakiekolwiek fałdki. Po powrocie wieczorem zawsze nogi myć, nacierać zimną wodą z solą. A rano natarcie całego ciała chłodną wodą i powolne przyzwyczajanie dzieci do zimnego tuszu.

O całym ekwipunku na drogę pomówimy osobno.

CZYSZCZENIE I PRZECHOWANIE SREBRA

DR. ZOFJA STEFKO-SUCHOWIAKOWA.

PRZEDMIOTY codziennego użytku, wykonane ze srebra lub innego posrebrzonego metalu, muszą podlegać starannej i umiejętnej opiece, by mogły długo wyglądać czysto i ładnie. Bardzo często zdarza się. że niedawno kupiona zastawa stołowa, która zpoczątku miała piękną „srebrną" barwę i dobrze wypolerowaną powierzchnię, po krótkim już czasie zabarwienie ma znacznie ciemniejsze i powierzchnię zupełnie zmatowaną i porysowaną. Błąd leży tu nietylko w warunkach zewnętrznych, ale przedewszystkiem w nieumiejętnem traktowaniu.

Srebro, aczkolwiek metal szlachetny, ulega rozmaitym szkodliwym wpływom, a mianowicie żółknie i czernieje pod wpływem kwasów zawartych w potrawach, związków siarki znajdujących się w jajach; te same plamy powstają skutkiem działania wilgotnego powietrza, względnie siarkowodoru czy bezwodnika siarkawego, znajdujących się często w powietrzu. Pozatem, jako metal miękki ogromnie łatwo niszczy się pod działaniem wielu środków do czyszczenia metali, znajdujących się w handlu, z których tylko niewiele nadaje się rzeczywiście do konserwowania i czyszczenia metali miękkich. I tak, przeważna ilość proszków do czyszczenia, działających czysto mechanicznie, nadaje się znakomicie do tego celu, o ile są one bardzo drobno zmielone, tak drobno, by wyglądały jak delikatna mączka, przytem nie powinny zawierać grubszych, wyczuwalnych przy dotknięciu ziaren, ponieważ te zarysowałyby powierzchnię srebra.

Dobrym proszkiem do czyszczenia jest n. p. kreda szlamowana, wapno palone, zmielony wapień, ziemia okrzemkowa, magnezja, popiół z cygar lub twardego drzewa, przesiany przez drobne sito, popiół z tektury. Grafit naturalny nadaje się znakomicie, nie należy używać jedynie grafitów sztucznych ani sadzy, bo zawierają niekiedy bardzo twarde kryształki. Koniecznym warunkiem, aby proszki spełniały dobrze swe zadanie, jest ich dobre wysuszenie.

Ze środków działających chemicznie, należy wykluczyć te, które zawierają kwas solny, oleje i węglowodory. Tu należą przeważnie używane pasty i płyny. Nadają się one świetnie do czyszczenia metali twardszych, jednak na srebro działają niekorzystnie. Przedmiot srebrny, wyczyszczony jednym z takich środków, chociaż stracił dawne plamy, jednak nie przybiera swej właściwej barwy, tylko ciemniejszą, pochodzącą z bardzo cienkiej powłoki tlenku; poza tem oleje czy węglowodory pozostają na nim w cienkiej warstwie, dość trudnej do usunięcia. Środki zawierające kwas solny są wogóle niedopuszczalne, ponieważ atakuje on samo srebro.

Ściereczki impregnowane do czyszczenia metali działają bardzo korzystnie dzięki temu, że



Pudło do sztućców stołowych, dostosowane do szuflady, opatrzone w uchwyty (choćby z taśmy) i obite wewnątrz miękkim materjałem.

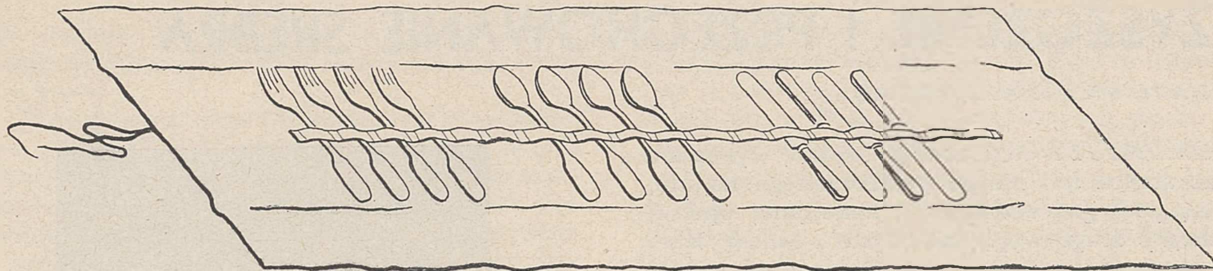
substancje czyszczące są z roztworów strącane przeważnie wprost na włóknie, a tem samem bardzo są rozdrobnione i równomiernie rozłożone na całej powierzchni tkaniny.

Poza tem bardzo dobrym sposobem jest czyszczenie galwaniczne zapomocą elektrolizy roztworu sody, przyczem jedną elektrodą jest srebro przeznaczone do oczyszczenia, a drugą płyta aluminjowa, względnie zrobiona ze stopu cynku i srebra, albo poprostu kawałek blachy cynkowej. Ta metoda jednak nie nadaje się zupełnie do czyszczenia srebrnych przedmiotów pozłacanych, bo cienka warstewka złota bardzo łatwo ulega uszkodzeniu. Wogóle złoto, jako jeszcze miększy metal aniżeli srebro, wymaga bardzo starannej opieki. Żadnych środków czyszczących nie należy używać do złota, z wyjątkiem wody z mydłem, spirytusu, amonjaku, względnie irchy oraz specjalnego proszku do czyszczenia, który można nabyć u złotnika.

Przy zastosowaniu podanych powyżej ostrożności utrzymanie zastawy stołowej i innych przedmiotów użytkowych ze srebra i posrebrzanych metali w stanie nienagannym ani nie przedstawia zbyt wielkich trudności, ani też nie wymaga wielu wysiłków lub długiego czasu.

Normalnie używane srebro stołowe jest po każdem użyciu zanieczyszczone słabo i zanieczyszczenia te są bardzo powierzchowne. Aby je w zupełności usunąć i utrzymać nienagannie lśniącą powierzchnię, wystarczy zupełnie następujący przebieg pracy.

Najpierw myje się srebro w gorącej wodzie z dodatkiem małej ilości mydła, sody lub amonjaku. Płócze się również w gorącej wodzie i wyciera jeszcze rozgrzane czystą, miękką ścierką

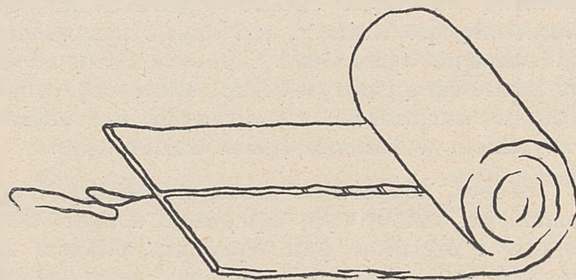


możliwie dokładnie. Przed płokaniem należy umyć ręce, aby nie były tłuste. Po spłókaniu nie należy już chwytać srebra rękami, lecz przez tkaninę, aby nie zostawić tłuszczu na jego powierzchni. Po lekkiem przyprószeniu proszkiem czyszczącym, suchym i dobrze zmielonym, przeciera się je kilkakrotnie miękką flanelą lub irchą. Koniecznym warunkiem dobrego utrzymywania srebra jest przechowywanie go zawsze w stanie dokładnie suchym i bez śladów nawet tłuszczu na powierzchni. Dobrze zmielone i suche proszki zabierają ze srebra całkowicie wodę i resztki tłuszczu. Przy spełnieniu tych warunków, o ile mieszkanie nie jest szczególnie wilgotne, ani nie ma jakichś specjalnie złych warunków atmosferycznych (brak przewietrzania, silne wyziewy fabryczne), zastawa nie będzie się różnić od świeżo kupionej.

Przy zanieczyszczeniach trudniejszych do usunięcia trzeba użyć środków silniejszych. Na plamy czarne, pochodzące z osadu tlenku srebra, względnie żółte aż do ciemno bronzowych, pochodzące z siarczku srebra, pomaga przetarcie bardzo miałko utłuczoną solą kuchenną. Gdy powierzchnia srebra nie jest gładka, lecz modelowana i posiada wypukłości i wgłębienia, które trudno oczyścić, względnie gdy zanieczyszczenie jest bardzo intensywne, można zamiast tego wygotować przedmioty srebrne w niezbyt stężonym roztworze soli kuchennej. W obu wypadkach tworzy się biały nalot chlorku srebra, który bardzo łatwo zmywa się wodą z mydłem.

Plamy zielone ze śniedzi i małe czarne grudki, powstałe pod działaniem pleśni na źle domyte i wilgotnie przechowane srebro, usuwa się spirytusem denaturowanym i amonjakiem, a jeśli to nie pomaga—proszkiem rozrobionym ze spirytusem na pastę. Bardzo zastarzałych uszkodzeń spowodowanych przez pleśń nie da się już usunąć, bo wydzieliny pleśni nagryzają miejscowo bardzo głęboko srebro, zamieniając je na tlenek, tak że po usunięciu całego tlenku zostaje zawsze mniej lub więcej głęboka dziurka. Ponieważ takich maleńkich dziurek jest dużo, przeto w tem miejscu już nigdy lśniącej powierzchni nie będzie, o ile się nie zbierze całej otaczającej warstwy aż do głębokości uszkodzenia, co jest w domowych warunkach niemożliwe.

W wypadkach bardzo silnych zanieczyszczeń, co zdarza się szczególnie, gdy przedmioty srebrne przechowywane były w warunkach wyjątkowo niekorzystnych, n. p. jeżeli były brudno przechowane, albo w pomieszczeniu wilgotnem w obecności pleśni, lub jeżeli wogóle przez szereg lat leżały niezawinięte i zaniedbane, wtedy trzeba użyć tak silnego środka, jakim jest czyszczenie na drodze galwanicznej. Metodę tę należy przeprowadzać bardzo starannie, gdyż bardzo łatwo można zniszczyć srebro i otrzymać gorsze jeszcze zanieczyszczenia i uszkodzenia powierzchni, aniżeli poprzednio. Naczynie do tego celu potrzebne może być żelazne emaljowane. Nie można jednak używać naczynia o uszkodzonej lub odpryśniętej emalji, bo wtedy żelazo naczynia bierze też udział w całym procesie, co jest niepożądane i szkodliwe. Lepsze jest kamienne, coprawda niewygodne, bo ciężkie i łatwo pęka, ale zato niema przy niem niebezpieczeństwa zanieczyszczenia powierzchni srebra żelazem. Można też użyć naczynia aluminjowego, które będzie wtedy służyło równocześnie jako elektroda, jednakże przeważnie w małych gospodarstwach brak tak dużego naczynia z aluminjum, które łatwo pomieściłoby większą ilość srebra domowego. W naczyniu tem zagotowuje się wodę z sodą. Roztwór sody nie powinien zawierać więcej niż 50—55 g sody na 1 litr wody. Do wrzącego roztworu wkłada się specjalnie na ten cel przeznaczone płyty, mające służyć jako elektrody, zrobione z aluminjum, cynku lub stopu cynku ze srebrem. O ile takiej płyty brak, może do tego celu służyć każdy zniszczony sprzęt aluminjowy, a więc odłamany trzonek od rondla lub łyżki i t. p., należy go tylko poprzednio, to znaczy wogóle przed przeznaczeniem do tej roboty, dokładnie wyczyścić szmirglem lub innym proszkiem i wymyć z tłuszczu. Po około 2 minutach gotowania płytki w roztworze wkłada się do roztworu srebro przeznaczone do oczyszczenia i gotuje, zależnie od stopnia zanieczyszczenia, przez dalsze 5—10 minut, na niezbyt ostrym ogniu, tak aby roztwór lekko tylko wrzał. Przy silnem bowiem kłębieniu się wrzącego roztworu przedmioty obijają się jedne o drugie, przez co mogą powstać rysy na metalu. Po wygotowaniu należy srebro wymyć w wodzie z mydłem, wytrzeć i wypolerować proszkiem i flanelką czy irchą, jak to się uskutecznia normalnie.



Górny i dolny brzegi pokrowca zakładamy do środka, na włożone sztućce, poczem pokrowiec zwijamy w kierunku końca opatrzonego tasiemkami; tasiemki te związujemy.

O ile do galwanicznego czyszczenia używa się naczynia glinowego lub dużej płyty aluminjowej leżącej na dnie naczynia, to niema już dalszych kłopotów z przeprowadzeniem tego procesu. Jeśli zaś używamy kawałków glinu luźno wrzuconych do roztworu, należy dbać o to, aby stykały się one z przedmiotami srebrnemi przeznaczonemi do oczyszczenia, bo tylko w wypadku zetknięcia się obu metali tworzy się ogniwo galwaniczne i przechodzący prąd działa czyszcząco. Podczas gdy roztwór sody działa rozpuszczająco na tłuste zanieczyszczenia, wodór powstający na srebrze, które stanowi jedną z elektrod, redukuje siarczki i tlenki srebra.

Do utrzymania srebra w dobrym stanie nie wystarcza jeszcze samo oczyszczenie go. Ważny jest także sposób, w jaki je przechowujemy. Jeśli to jest zastawa stołowa używana codziennie, dostateczną starannością będzie zabezpieczenie jej przy chowaniu i wyjmowaniu od obijania jednej sztuki o drugą, aby się nie porysowały. Dlatego też nigdy nie należy używać do srebra bardzo zresztą popularnych skrzyneczek otwartych z przegródkami, do których poprostu wrzuca się osobno łyżki i łyżeczki, osobno noże czy widelce. Przy tym systemie wyciągnięcie jednej łyżeczki powoduje porysowanie czterech innych, tembardziej że niezawsze możemy liczyć na dostatecznie opanowane ruchy własne i innych domowników. Znacznie lepsze jest już wyłożenie szuflady irchą lub flanelą i zwyczajne układanie sztućców obok siebie, tylko zawsze należy je kłaść w kierunku, w którym wyciąga się szufladę, a nie na poprzek, by przy szybkim ruchu szuflady nie rzucić jednych sztuk na drugie i nie pokaleczyć.

Dobre jest opakowanie każdego rodzaju zastawy osobno w papier, miękką flanelę lub irchę, względnie w pokrowce uszyte z dwóch ostatnich materjałów. Przytem należy uważać, aby materjał, w który się srebro zawija, był miękki i nie tworzył grubych i sztywnych fałd. Papier gazetowy nie jest wcale godny polecenia, bo czernidło drukarskie, jeżeli ma jaki wpływ na srebro, to brudzący, o ile w dodatku nie zawiera siarki, co się często zdarza, bo wtedy poprostu jest szkodliwe. Przy owijaniu należy poszczególne sztuki przekładać bibułką. Opakowanie tego rodzaju odpowiada swemu celowi, tylko dla srebra używanego rzadko, jednakże jest dość kłopotliwe w wykonaniu, jeśli chodzi o zastawę stołową, która jest stale używana i parę razy dziennie trzeba ją rozwijać i zawijać zpowrotem.

Najlepsze rozwiązanie kwestji dla codzień używanych sztućców jest przystosowane do danej zastawy pudło, obite wewnątrz aksamitem, w którem każda sztuka ma swoje własne miejsce, albo też coraz częściej obecnie stosowane tace na sztućce. Taca taka składa się z drewnianej podstawy i koziołka dość dużej grubości, leżącego na podstawie i zaopatrzonego w odpowiednie nacięcia, w których mieści się osobno każdy rodzaj, a więc stos łyżek w jednem zagłębieniu, łyżeczki w drugiem i t. d. Taca posiada odpowiednie uchwyty dla przenoszenia wszystkiego razem z kredensu na stół jadalny.

Większe przedmioty srebrne, względnie posrebrzane, o ile mają leżeć nieużywane przez czas dłuższy, dobrze jest zawijać w papier woskowany, aby wilgoć miała do nich utrudniony dostęp.

Zasadniczo przy przechowywaniu srebra trzeba uważać na to, by pomieszczenie przeznaczone nań było możliwie suche, bo działanie szkodliwych gazów znajdujących się w powietrzu jest tem silniejsze, im więcej wilgoci powietrze zawiera; poza tem w wilgotnem powietrzu łatwiej rozwijają się pleśnie, które żerują na tłuszczu na powierzchni srebra, choćby tego tłuszczu było tak mało, ile pochodzi tylko z dotknięcia srebra palcem. Produkty wydzielane przez te pleśnie rozkładają srebro, powodując nieobliczalne czasem straty. Dlatego też szuflady i kredensy, w których przechowuje się zastawę stołową, powinny być często wietrzone, szczególnie przy równoczesnem wietrzeniu pokoju; nie należy też nigdy w tej samej zamkniętej przestrzeni trzymać wraz ze srebrem żadnych łatwo pleśniejących produktów spożywczych, jak owoce, marmelady, czarny chleb i t. p., a w razie zauważenia plam z pleśni czy śniedzi na srebrze lub wyczucia charakterystycznego zapachu stęchlizny, należy srebro wyjąć i wyczyścić, a szufladę czy szafkę wytrzeć dobrze solą kuchenną, którą w razie potrzeby można bardzo ostrożnie zwilżyć. Nie należy wkładać srebra ani zamykać szuflady, dopóki zupełnie nie wyschnie i dopóki nie usunie się soli szczotką. W uporczywych wypadkach można do oczyszczenia szuflady użyć zamiast soli kuchennej chlorku bielącego, oczywiście z odpowiednią ostrożnością.

W mieszkaniach szczególnie wilgotnych można z szuflad czy skrzynek ze srebrem usuwać nadmierną wilgoć zapomocą innego chlorku, a mianowicie bezwodnego chlorku wapniowego (ziarnistego — do suszarek), który sypiemy na głęboką szklaną lub porcelanową miseczkę i ochraniamy organtyną od wysypania w razie przewrócenia się miseczki. Ten bezwodny chlorek wapnia pochłania wodę z powietrza szuflady i zapewnia jej suchość. Skoro po pewnym czasie widać, że już zaczyna sam wilgotnieć, należy go zamienić na świeży. Zapasów chlorku wapniowego robić nie należy.

Na ostatek trzeba pamiętać, że nawet najracjonalniej i najbardziej fachowo przeprowadzane oczyszczanie srebra bardzo zanieczyszczonego nie da nigdy tak dobrych rezultatów, jak dobre pielęgnowanie tegoż srebra przez dokładne każdorazowe domycie i wypolerowanie go zapomocą środków mniej silnie działających, a następnie przechowanie w suchem miejscu. Zadawniona plama, to nie jest wcale obcy, łatwy do usunięcia nalot, ale miejscowe przeobrażenie i zniszczenie metalu, a usuwając plamę, usuwamy tem samem za każdym razem warstewkę metalu. Im plama jest starsza i środek czyszczący silniejszy, tem więcej srebra ubywa, nie mówiąc już o tem, że czyste srebro jest na pograniczu plamy najmniej odporne na szkodliwe czynniki.

Korzystajmy z balkonów i tarasów

JANINA GINETT-WOJNAROWICZOWA

NOWOCZESNE budownictwo, polegające na celowem wykorzystaniu każdego metra przestrzeni, rozszerzyło znaczenie balkonów, werand i tarasów w naszem życiu. Balkon to nietylko barwna wstęga kwiatów i miła dekoracja domu w lecie, a w zimie wygodna spiżarka. To również najmilsza część mieszkania w lecie, jeśli w urządzaniu i wykończeniu potraktujemy go troskliwie.

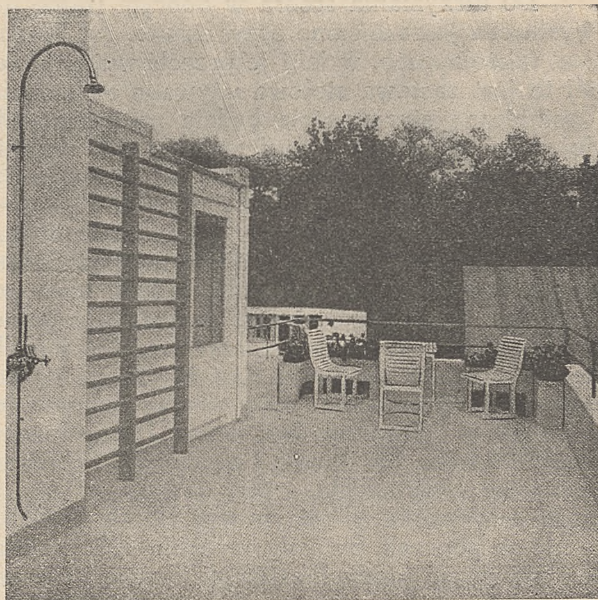
Naprawa balkonów. Urządzenie balkonu zaczynamy od doprowadzenia go do dobrego stanu. Zaczynamy od barjery, sprawdzamy umocowanie żelaznej kraty, wstawiamy brakujące tralki. W posadzce wypełniamy dziury w betonie lub w razie potrzeby dodajemy kafelki. Tylko równa i gładka posadzka, dająca się utrzymać w należytej czystości pozwoli na śmiałe korzystanie z balkonu. Poza betonową lub terrakotową podłogą dobra też jest na balkony i tarasy podłoga ażurowa z drewnianych listewek, wyłożona papą i żwirem.

Ocienienie balkonu. Zbyt mocne południowe słoce groźniejsze jest od ciekawego oka sąsiada, gdyż męczy dzieci oraz osoby słabe, anemiczne i chore na serce, a ponadto jest szkodliwe dla wzroku. Wskazane więc są zasłony ruchome z płótna żaglowego rozpięte na żelaznych prętach, umocowanych nad balkonem i z boku, a wykonane z kilku części. Dają się one dowolnie rozsuwać dla otrzymania pożądanego cienia i osłony od ulicy. Mniej praktyczne i droższe są markizy — zasłony w formie spadzistego daszka. Przyjemne w użyciu i efektowne są barwne parasole. Małe, o średnicy 1½ metra, mogą mieć zastosowanie na większych balkonach lub niedużych tarasach. Parasol taki umocowujemy w drewnianym lub żelaznym krzyżaku-nóżce lub zapomocą żelaznego uchwytu przykręcamy do stolika czy leżaka.

Komu zależy na ocienieniu balkonu tylko z boku, może umocować lekką ściankę drewnianą, wykonaną z ażurowej prostej kraty, cienkich poprzecznych listewek lub kraty drucianej. Na dużych tarasach rolę tę spełniają pergole. Pnące rośliny ozdobią i uszczelnią je znakomicie, a pomimo to nie zatamują dopływu powietrza.

Przewiew na balkonie i tarasie jest konieczny, choć silny wiatr szkodliwy jest dla człowieka i dla roślin. Przy zastosowaniu opisanych zasłon i ścianek możemy wytworzyć pożądany „klimat" i odosobnienie.

Chcąc korzystać z dobrodziejstwa balkonów i tarasów w całej pełni w ciągu całego dnia, musimy zaopatrzyć je w przytłumione światło sztuczne. Mogą to być barwne lampiony, z bezpiecznie umocowanemi świecami, lub latarki ozdobne z kloszami szczelnemi. Najpraktyczniejsze są jednak lampy elektryczne.



Taras z drabinką do gimnastyki i prysznicem; w głębi krzesełka i stolik, kwiaty w skrzynkach od wewnątrz (na dużym tarasie). Z wystawy w Stockholmie.

Zieleń i kwiaty. Do kwiatów weźmiemy skrzynki drewniane z otworami na dnie np. o wymiarach następujących: długość 80 cm, głębokość conajmniej 15 cm, a szerokość 18 cm. Skrzynki zawiesimy na hakach od zewnątrz balkonu, aby nie zmniejszały użytecznej powierzchni.[1])

Przy nieefektownej balustradzie a słabem naświetleniu sadzimy kwiaty i rośliny zwieszające się, aby nie zabierały światła i słońca. Na balkonach nagrzewających się nadmiernie od słońca zastosujemy rośliny wysoko pnące.

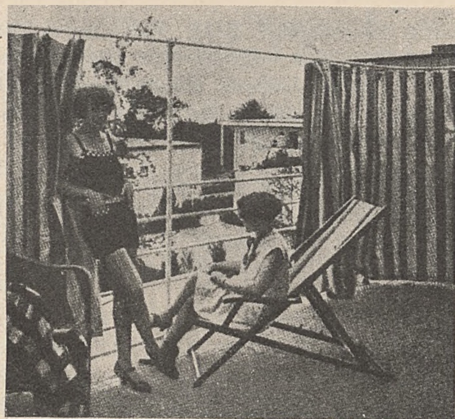
Na tarasach białych domów i nowoczesnych willi ładnie wyglądają skrzynki malowane w żywe kolory szafirowe lub żółte, zależnie od otoczenia. Ślicznie też można ozdobić duże balkony i obszerne tarasy roślinami i krzewami umieszczonemi w wielkich wazach z ceramiki, alabastru lub żelaza. W ten sposób można hodować krzew pojedyńczej róży, krzak cyprysu lub bzu, a również kwiaty, jak pelargonje, petunje i fuksje, o miękkich zwieszających się gałązkach.

Na nowoczesnych tarasach płaskich dachów spotykamy nawet całe ogrody z grzedami kwiatów i krzewów w obramieniu płyt kamiennych. Barwę kwiatów musimy harmonizować z najbliższem otoczeniem, a więc tłem pokoju, balkonem sąsiada, a nawet z rabatami kwiatów zdobiących trawniki pod oknem, co daje przemiłą całość.

Zagranicą przyjmuje się zwyczaj, że każdy wynajmujący mieszkanie w dzielnicach reprezentacyjnych, jak również w kolonjach spółdzielczych zobowiązuje się do sadzenia kwiatów o ujednostajnionej barwie.

---

[1]) Szczegóły o skrzynkach balkonowych i ich przygotowaniu pod kwiaty — patrz Nr. 4. 1932 r. str. 73.



Balkon z praktycznemi zasłonami z płótna. Moment werandowania i swobodnej pogawędki (Bau und Wohnung).

Umeblowanie balkonów i tarasów. Umeblowanie balkonów, tarasów i werand zależy od ich wymiaru i sposobu wykorzystania. Na dużym tarasie opłaci się umocować drabinkę do gimnastyki lub inny przyrząd sportowy, postawić kilka wygodnych leżaków i niezbędne meble do wypoczynku czy pracy.

Praktyczne są leżaki, które zamiast tylniej podpórki mają kółka; łatwo je przesuwać. Dla wygody leżaki z trzciny lub wikliny mają nakładane a ściśle dopasowane materace. Przy poręczy umieścić można podnoszoną półeczkę i schowek na drobiazgi, a często otwór na szklankę z wodą do picia.

Zamiast leżaków można używać materaców składanych z ruchomą podpórką pod głowę. Krzesła, fotele i stoliki mogą być z wikliny lub trzciny. Dla wygody siedzenie i oparcie nakrywamy poduszkami. W lecie praktyczne są poduszki wypchane trawą morską lub szarpią, kryte zwierzchu rafją. Dają one chłód pożądany. Efektowne i tanie są też poduszki kryte lnianą tkaniną ludową, barwną satyną lub kretonem w kwiaty.

Stoliki balkonowe powinny być nieduże, a zarazem pojemne, o kilku blatach i schowkach. Blat gładki może być z drzewa, dykty lub szkła. Stoliki i półki o szklanych blatach i metalowej konstrukcji są praktyczne, nie boją się deszczu. Dobre są też mebelki z drzewa kryte lakierem, odpornym na wodę.

Użytkowanie. Balkon lub taras urządzony celowo i ozdobiony ze smakiem wyciągnie napewno każdego domownika z mieszkania, aby tu spędzał miłe chwile wypoczynku i wykonywał liczne prace domowe w sposób niefrasobliwy. Zapewni to każdemu korzystanie z dobrodziejstwa powietrza i słońca w ciągu całego dnia.

Odświeżanie płuc jest potrzebne dla zdrowia, a przebywanie na balkonie i werandowanie w dni chłodniejsze w odpowiedniem ubraniu — to doskonały sposób hartowania organizmu. Przypominamy Czytelniczkom artykuł p. T. Skorzewskiej o znaczeniu zdrowotnem balkonów i werand w Nr. 8—9 z 1931 roku, gdzie przytoczone jest zdanie prof. Grotjahna o wyższości powietrza na balkonie, nawet przy zakurzonej ulicy, od powietrza wewnątrz pokoju. Nie należy więc lekceważyć żadnej okazji, aby korzystać z balkonu, nabierając zdrowia małemi dawkami.

A więc od samego rana krótka gimnastyka na tarasie, osłoniętym od wzroku niepożądanego widza. Potem śniadanie w nielicznem gronie. Po śniadaniu wykona się tu prace domowe, jak wietrzenie i nasłonecznienie pościeli, a nawet suszenie drobiazgów przepranych naprędce, z tem jednak, aby nie były widoczne z ulicy.

Architekci robią teraz próby utworzenia specjalnego schowanka w przedniej ścianie balkonu na suszenie bielizny, jak to widzimy na stronie 88. Ściana zewnętrzna zaopatrzona jest w otwory wentylacyjne, a od wewnątrz zamykana dyskretnie żaluzją.

Pani domu, której zależy na spędzeniu większej części dnia na świeżem powietrzu, po sprzątnięciu mieszkania przybędzie na balkon z koszyczkiem robót lub z przyborami do pisania listów i rachunków. Może też wykonać szereg prac przygotowawczych, związanych z obiadem. Gdy korzysta z prądu elektrycznego do celów gospodarczych, może przenieść się tu z prasowaniem, a w razie potrzeby przygotować nawet prosty posiłek na maszynce.



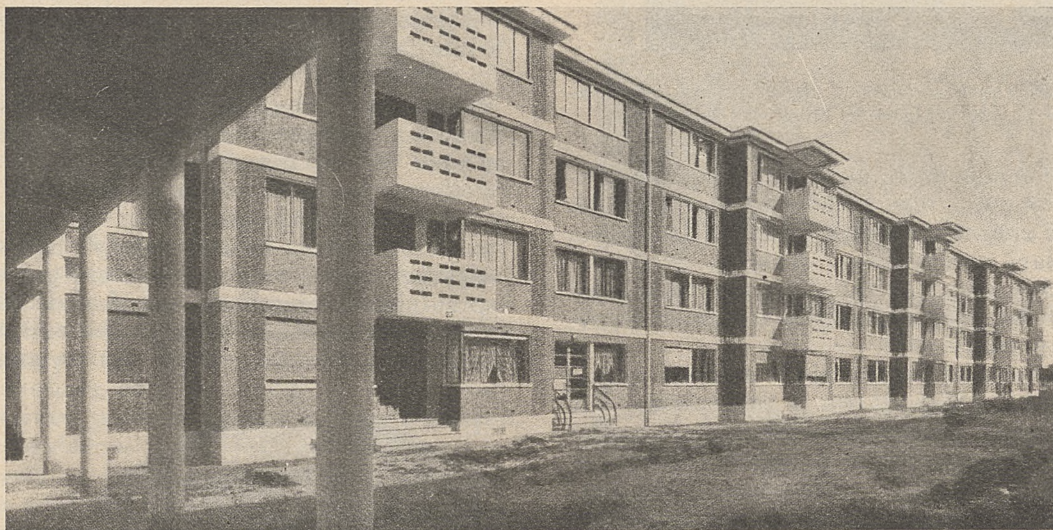
Wygodny leżak na kółkach z parasolem umocowanym do leżaka.

W krajach południowych, jak w Bułgarji, w dni skwarnego lata pani domu przenosi swą prymitywną kuchenkę żelazną na werandę lub na balkon, aby tu doglądać gotowania. Może to łatwo uczynić, gdyż obszerne balkony i werandy ciągną się tam wzdłuż całego domu i mają w ścianach schowanka na przechowywanie niezbęd-

nych narzędzi i przedmiotów. Możność wykonywania licznych robót na balkonie lub tarasie ułatwia też pani domu pilnowanie dziecka, bawiącego się bądź na samym balkonie, bądź przed domem.

Po powrocie z pracy każdy z domowników posiedzi na balkonie lub tarasie i poweranduje z gazetą w ręku lub z książką. W godzinach poobiednich lub wieczornych przyjemnie będzie tu pogawędzić w gronie osób bliskich, gdzie świetnie da się ich ugościć przy stoliku na kółkach. Dla niepoprawnych brydżystów można na większym balkonie lub tarasie ustawić stolik zielony, a palaczom pozwolić zaciągać się dymem, szkodliwym w obrębie mieszkania.

Podobne odciążenie mieszkania w lecie wpłynie dodatnio na panią domu i jej otoczenie i dlatego warto na wiosnę zabrać się do urządzenia takiej minjatury letniego mieszkania.



Na nowy sposób pomyślane wykończenie ścianki balkonowej — ze schowankami do suszenia bielizny. Klisza łaskawie wypożyczona z mies. „Dom, Osiedle, Mieszkanie" (Nr. 1, 1933).

Wpływ wiosny na człowieka i pokarm wiosenny

Dr. A. TARNAWSKI Z KOSOWA

WIOSNA swem napięciem sił działa również na człowieka, bo stanowi on jedność z przyrodą. Przystosowanie do żywiołowych praw natury sprzyja jego zdrowiu. Przeciwnie, jeżeli człowiek wyłamuje się z pod tych praw, musi cierpieć. To nam tłumaczy, dlaczego człowiek żyjący w cywilizacji na wiosnę często słabszym się czuje, aniżeli w innych porach roku.

Widzimy w naturze, że rośliny i zwierzęta w zimie ograniczyły życie do możliwego stopnia, a wiele zwierząt odbywa sen zimowy, niejako post przymusowy, więc zbierały siły do wiosennego odrodzenia. Inteligent natomiast w zimie nie wypoczął i w całej pełni życia sił swoich nadużywał, czy to w pracy, czy w zabawach, a przedewszystkiem w sposobie odżywiania się.

W zimie przypadają święta Bożego Narodzenia i zapusty, kiedy inteligent obficie jada, a przytem ma stały niedostatek powietrza z powodu przebywania w pokoju i chronienia się przed zimnem. Złe skutki tego występują dopiero na wiosnę, a najbardziej dają się odczuwać u ludzi słabowitych. Powodem tego jest zanieczyszczenie krwi, a w skutku zła przemiana materji, jako podłoże do rozmaitych cierpień.

Co na to poradzić?

Mądrość narodów od wieków wprowadziła na wiosnę posty, a wszystkie religje je uświęciły, również i chrześcijańska. Przyrodolecznictwo i Mazdaznan oraz cała higjena odżywiania uważa posty za główny środek do radykalnej poprawy naszego zdrowia. Poza tem odżywianie musi być odpowiednie, aby krew mogła się oczyścić, a ciałka krwi dobrze tlen przenosiły.

Ze względu na miejsce muszę powstrzymać moją chęć oświetlenia tego ważnego środka przyrodoleczniczego, pozostawiając ten przedmiot na późniejszą pogadankę. Na teraz muszę dać praktyczne wskazówki, jak porę wiosenną ma inteligent wyzyskać dla zdrowia. Ma dwa ważne zagadnienia. Jedno — korzystać ze świeżego powietrza, zatem przebywać jak najwięcej na

dworze, względnie przy otwartych oknach we dnie i w nocy, aby spalić nagromadzone obce ciała i jady we krwi, czyli pobudzić przemianę materji. Drugie — to dobór zdrowych pokarmów, ale tylko w takiej ilości, ażeby nie przeładować możliwych granic ich przeróbki w organizmie; oprócz tego potrzeba pomóc mu do oczyszczenia krwi krótkiemi postami. Będzie to tak, jak wyprzątanie domu — przed wielkanocnemi świętami.

Co mamy jadać na wiosnę? Przedewszystkiem żywić się pokarmami, które zawierają dużo witamin i soli odżywczych, a mniej białka i tłuszczów, czyli żywić się przeważnie pokarmami zasadowemi, a mniej kwasorodnemi. Chemiczną tę zagadkę muszę tu rozwiązać. Zasadowe pokarmy obfitują w sole organiczne, które przyczyniają się do oczyszczenia krwi, albowiem krew z natury zawsze musi być alkaliczna (zasadowa). Kwasorodne zaś są te, które przysparzają kwasów w ciele, szczególnie tak szkodliwego dla krwi kwasu moczowego i innych. Do zasadowych pokarmów należą jarzyny, owoce, kartofle, miód i mleko, a do kwasorodnych mięso, jaja, tłuszcze (z wyjątkiem oliwy), produkty zbożowe i cukier rafinowany. Jedne i drugie wchodzą w skład naszego pożywienia, ale w zdrowej diecie musi być zachowany odpowiedni stosunek, aby pokarmy zasadowe znacznie przeważały nad kwasorodnemi.

Wedle przyrodolecznictwa pożywienie nasze powinno zawierać przynajmniej 5 razy tyle jarzyn, owoców i kartofli aniżeli pokarmów białkowych, zbożowych i tłuszczów razem, albowiem od tego zawisła dobra przemiana materji i czystość krwi.

W zwyczajnym wikcie mięsnym stosunek bywa odwrotny: oprócz mięsa jada się dużo chleba, masła, kasz, legumin, a jarzyn i owoców niewiele. To też przemiana materji przy takim wikcie nie może być prawidłowa, następstwem tego jest zła przemiana materji, a z nią inne pochodne: jak artretyzm, kwasica, otyłość i t. p.

Niemniej ważne jest przygotowanie pokarmów. Jarzyny powinny być gotowane na parze, aby nie wylewać odwaru (razem z solami zasadowemi), a przytem należy kombinować pokarmy gotowane z surowemi ze względu na witaminy. Mleko jest pokarmem zasadowym, a więc zalicza się do większości zasadowych — gdzie są jarzyny i owoce. Wprawdzie jest to pokarm zupełny, ale przeznaczony głównie dla dzieci, a nie dla dorosłych. U tych spożycie mleka powinno być ograniczone najwyżej do ¼ litra dziennie (według Ragnera Berga, powagi niemieckiej w dziedzinie odżywiania).

Mniemam, że po tem zestawieniu pokarmów zasadowych i kwasorodnych, czytelniczki wyrobią sobie sąd, które pożywienie jest zdrowsze, jarskie czy mięsne.

Tygodniowy rozkład posiłków

Inż. JÓZEF i HERMINA WOJNAROWIE

Pragniemy zaznajomić Czytelniczki z pomysłowym systemem państwa Herminy i Józefa Wojnarów z Borysławia, mającym na celu ułatwienie planowania posiłków.

Uwagi nasze oraz pp. Wojnarów co do pewnych szczegółów ich metody zamieścimy niebawem. Tymczasem prosimy nasze Czytelniczki o wypowiedzenie się co do możliwego dalszego uproszczenia tej metody z punktu widzenia pani d-mu.

Najlepsza odpowiedź będzie wydrukowana w piśmie i nagrodzona w formie:

1. **dwóch par damskich białych rękawiczek zamszowych do prania w wodzie — z firmy L. Bosz, Wierzbowa 2, albo**
2. **trzech ćwiartek losów I-ej klasy Loterji Państwowej — z kolektury Thieme, Greulich i Ściegalski, Krak. Przedm. 9.**

Termin nadsyłania odpowiedzi do Redakcji PANI DOMU, Warszawa, Nowy Świat 9. **15 maj b. r.**

Redakcja.

PRZEWIDYWANIE i sporządzanie posiłków zajmuje najwięcej czasu w pracach domowych, bo około 60—70%. Jest to zrozumiałe, gdy się zważy, że racjonalny dobór pokarmów decyduje nietylko o zdrowiu, lecz także o wydajności pracy ludzkiej, a nawet o życiu człowieka.

Odpowiednie dla organizmu, dobrze dobrane pożywienie musi zawierać w odpowiednim ilościowym stosunku białko, tłuszcz, węglowodany (mączkę i cukier), wodę, sole mineralne i witaminy. W dziennym rozkładzie posiłków powinno się to przewidzieć. Ilości tych składników i ich wzajemny stosunek zależne są również od rodzaju wykonywanej pracy i od pory roku.

Zaznajamiając się z literaturą naukowej organizacji w gospodarstwie domowem, nie napotkaliśmy nigdzie rozwiązania zagadnienia sprawnego planowania posiłków. Sporządza się kartoteki do inwentarza domowego, robi się spisy potraw na cały rok, wykazy potrzebnych narzędzi do kuchni, opracowuje karty sposobów przyrządzania potraw, jednak sprawa odpowiedniego planowania posiłków nie została dotychczas należycie rozwiązana. Robienie spisów potraw na tydzień, zwłaszcza o ile spisy nie są starannie przechowywane z roku na rok, wymaga stale nowego nakładu czasu na sporządzanie ich. Zresztą spisy takie nie dają wglądu w wartość odżywczą posiłku, co właśnie jest niezmiernie ważne. „Co będzie jutro" lub — gorzej — „co będzie dziś na obiad i kolację" jest codziennym kłopotem gospodyni.

Dlatego pozwolimy sobie przedstawić nasz sposób planowania posiłków, który nazwaliśmy „Tygodniowym rozkładem posiłków". Polega on na systemie kartotekowym i opiera się częściowo na harmonogramach, zastosowanych do planowania wszelkich robót.

Pierwszą jego częścią składową jest lista czyli spis posiłków i to osobno I-ych śniadań, II-ich śniadań, obiadów, (podwieczorków), i kolacji. Jest to więc 3, 4, czy też 5 list, zależnie od ilości posiłków dziennych; są one sporządzone z jakiegokolwiek papieru z rubrykami poniżej wyszczególnionemi.

Na lewym brzegu jest liczba porządkowa, „L. p.", po-

Tabela I

SPIS POSIŁKÓW

Obiady (0)

L. p.	Wyszczególnienie	Składniki odżywcze		Kalorje	Cena		Uwagi
		Nazwa	Ilość w gr. na osobę		zł.	gr.	
1	I. Zupa grzybowa z kaszką w kostkę II. Jaja sadzone na śmiet. ziemniaki III. Krem czekoladowy, herbata	białko tłuszcze węglowodany witaminy	35,06 77,16 201,94 A_3 B_3 C_3	1658	1	18	
	i t. d., i t. d.						

siłku oraz wyszczególnienie, w którem wypisuje się potrawy danego posiłku, obliczane według zasad omówionych na str. 118 Nr-u 6 ub. r. Następna rubryka pionowa jest przeznaczona na składniki odżywcze; podajemy w niej, ile pewien posiłek zawiera białka, tłuszczu, węglowodanów i witamin *) na osobę (można też podawać je na 3, 5 lub więcej osób). Witaminy oznacza się literami A, B, C, D, a ich ilości cyframi: 0, 1, 2, 3; „0" oznacza brak witamin, „1" wskazuje, że jest ich mało, „2" — średnio, „3" — dużo. Następna rubryka od lewej strony ma uwidocznić ilość kalorji. W dalszych pozycjach umieszcza się ceny danego posiłku, a w uwagach — różne spostrzeżenia, np. jak pewne danie smakuje członkom rodziny i t. p.

W sposób przedstawiony wyżej są zrobione listy dla wszystkich dziennych posiłków. Na listach można wypisać dowolną ilość śniadań, obiadów i kolacji. Przy sporządzaniu tych wykazów trzeba zwracać uwagę na to, aby na każdy dzienny posiłek była osobna lista, oraz by jeden i ten sam posiłek był tylko raz umieszczony na liście. W ten sposób każde śniadanie, obiad czy kolacja otrzymuje raz na zawsze pewien symbol, pewną cyfrę. A więc np. obiad „1" — to jest grzybowa zupa z kaszką w kostkę, jaja sadzone na śmietanie z ziemniakami, krem czekoladowy oraz herbata; obiad ten nie może się powtórzyć na liście. O ile zmienimy leguminę, to już będzie obiad inny, i będzie miał inny numer, bo legumina się zmieniła i ilość składników mogła ulec zmianie.

Drugą częścią składową omawianego sposobu planowania pożywienia są kartki wycięte z twardego papieru, najlepiej z papieru rysunkowego „Watt", o wymiarach w m/m: 70 x 27 i 80 x 27. Pierwsze z nich są przeznaczone na śniadania i kolacje, ew. podwieczorki, drugie zaś — na obiady. Na tych kartkach wypisujemy wszystkie posiłki z list wyżej omówionych. Każda kartka ma u góry z lewej strony wypisany numer i symbol oznaczający posiłek; symbol „ps" oznacza pierwsze śniadanie, „ds" drugie śniadanie, „o" obiady, „k" kolacje; a więc „3 p. s." oznacza numer 3-i pierwszego śniadania, i t. d. Kartki te, których jest tyle, ile numerów (liczb porządkowych) w listach, są razem zebrane w osobnem pudełku, przegrodzonem na tyle części, ile jest dziennych posiłków, oraz uporządkowane według numerów.

Trzecią i najważniejszą częścią składową naszego sposobu rozkładu posiłków jest odpowiednio sporządzona tablica. Nagłówek jej stanowi napis „Tygodniowy rozkład posiłków", gdyż przyjęliśmy planowanie pożywienia na tydzień naprzód, jakkolwiek można ją sporządzić na 2 tygodnie, a nawet na 4; wówczas powiększyćby trzeba wymiar tablicy, a tygodnie nazwać jako I-szy tydzień, II-gi tydzień i t. d.

Z lewej strony tablicy wypisane są w kierunku pionowym dni tygodnia, zaś u góry w kierunku poziomym — posiłki: I śniadanie, II śniadanie, obiad, kolacja. Tablica jest sporządzona z twardego papieru, najlepiej z wymienionego już papieru rysunkowego Watt. Wielkość przedziałów, ich wysokość i szerokość odpowiadają szerokości i długości kartek (opisanych powyżej, lecz są od nich większe o 2 i 3 mm. żeby kartki układać wygodniej. A zatem rubryka na tablicy „poniedziałek I śniadanie" ma wymiary 72x30 mm.; a rubryka np. „Środa obiad"

*) W tabeli I-ej powinny też być uwzględnione sole mineralne (Przyp. Red.).

jest wielkości 82 x 30 mm. Na dole każdej rubryki poziomej są przymocowane do tablicy przezroczyste krawężniki celuloidowe, o szerokości 10 mm, a długości 300 mm., przegrodzone pionowo na granicach rubryk przeznaczonych dla różnych posiłków. Za te krawężniki wkłada się kartki odpowiednich posiłków.

Tabelę, a raczej arkusz twardego papieru z krawężnikami przymocowuje się do cienkiej deseczki i oprawia całość w ramki za szkłem, aby tablica nie niszczyła się szybko. Deseczka wraz z tablicą jest przytwierdzona od dołu lub góry do ramy na zawiaskach, a z drugiej strony zapomocą dwu haczyków. Ułatwia to wyjmowanie i zakładanie kartek z posiłkami.

Planowanie posiłków

Chcąc ułożyć „menu" tygodniowe, bierzemy w dowolnym dniu tygodnia (najlepiej w poniedziałek rano) listy posiłków i stawiamy obok pudełko z kartkami oraz tablicę (której fotografję zamieszczono na str. 91). W zależności od zapasów rozporządzalnych, możności finansowych i jakości naszego pożywienia, wybieramy z list pewne posiłki; według numerów wyciągamy kartki z odpowiednich przedziałów pudełka i zakładamy je za krawężniki tablicy.

Ten system daje możność najodpowiedniejszego doboru składników posiłków. Jeżeli zatem w śniadaniach przewidzieliśmy dostateczną ilość witamin, możemy je pominąć przy doborze obiadu w danym dniu. Ilość dostarczonych składników danego dnia może więc być ściśle taka, jakiej potrzebuje organizm. Zależnie od przewidzianego odpoczynku lub planowanych robót domowych w pewne dni tygodnia, np. prania, można wybrać takie posiłki, których przyrządzenie zabiera mało czasu.

Rozplanowanie posiłków tym systemem może zająć zaledwie kilka minut. Po założeniu odpowiednich kartek wieszamy tablicę w kuchni w najbardziej widocznem miejscu. Takie planowanie posiłków bardzo ułatwia zakupy. Wystarczy wypisać w ciągu paru minut z ułożonej tablicy wszystkie artykuły spożywcze, które będą potrzebne do przygotowania posiłków w danym tygodniu, i raz w tygodniu je zakupić, by mieć spokój na cały tydzień.

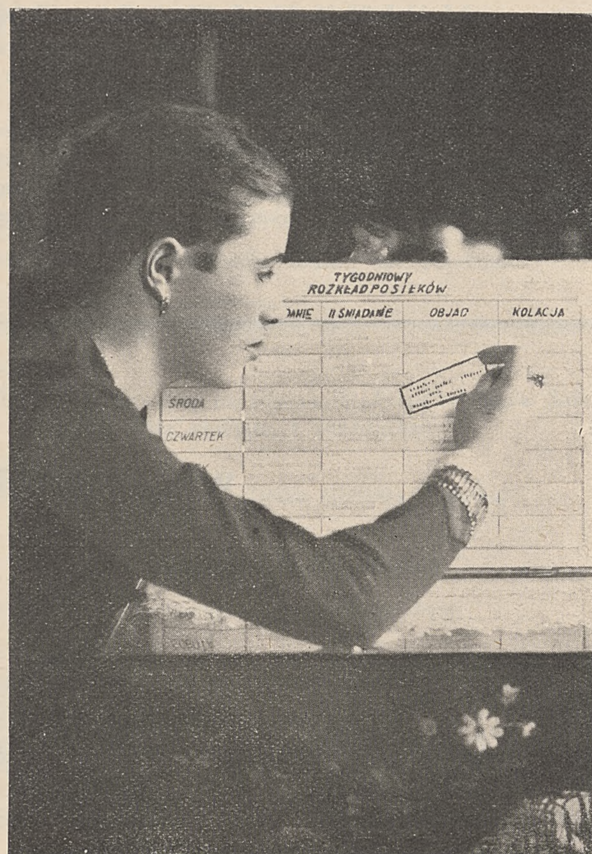
O ile mamy pomocnicę domową, unika się raz na zawsze z nią konferencji i pytań, co przyrządzić i co kupić, bo widzi ona zawsze naprzód, jaki będzie posiłek.

Przed wprowadzeniem tego sposobu planowania nasza pomocnica domowa musiała często wychodzić na zakupy, bo nieraz w ostatniej chwili trzeba było wysłać ją po wyczerpany artykuł. Po zastosowaniu tablicy nie zachodzą nigdy niespodzianki i kucharka o nic się nie pyta. Zakupy są robione raz tygodniowo w spółdzielni spożywczej i na targu. Jedynie pieczywo, mięso, mleko, masło i jaja bierze się częściej.

A jeżeli wyniknie jakaś zmiana czy przeszkoda, jeżeli czegoś zbraknie do przyrządzenia przewidzianej potrawy, to nic łatwiejszego, jak wybrać inny posiłek o podobnej zawartości składników odżywczych, i zmienić kartkę w tablicy, np. Nr. 52 na 64 lub inny.

Uwagi.

Gdyby komuś nie odpowiadało projektowanie wszystkich dziennych posiłków, możnaby sporządzić taką tablicę tylko dla obiadów i kolacji, jakkolwiek dla racjonalnego żywienia konieczne jest planowanie całodziennego pożywienia.



Zakładanie kart z posiłkami na tablicę „Tygodniowy rozkład posiłków".

Możnaby też dania obiadu rozłożyć na 3 części: I, II, i III-e danie. Musielibyśmy wówczas sporządzać osobne listy i osobne kartki na każde danie. Oczywiście tablica musiałaby wtedy być powiększona i zawierać miejsca na dodatkowe kartki. Utrudniłoby to jednak znacznie planowanie i obliczanie składników odżywczych i takie planowanie nie byłoby równie przejrzyste jak wyżej omówione. Każda zresztą normalizacja wymaga pewnego szablonu, a zbyt daleko posunięta dowolność czyni dany sposób bardziej zawikłanym.

I. p. s. **Karta sporządzania posiłków**

Kawa biała, chleb razowy, masło

Składniki	Ilość gr.	cena zł. 0,29
Kawa	5	„ 0,08
Mleko	200	„ 0,10
Cukier	10	„ 0,02
Chleb	120	„ 0,05
Masło	10	„ 0,04

Czas przyrządzania 25 minut

Sposób przyrządzania kawy

1. Zagotowuje się wodę i mleko
2. Miele się kawę
3. Wsypuje się kawę do maszynki, zalewa wrzącą wodą i stawia w cieplem miejscu na 1/4 godz.
4. Wlewa się kawę i mleko do osobnych dzbanuszków

Uwaga

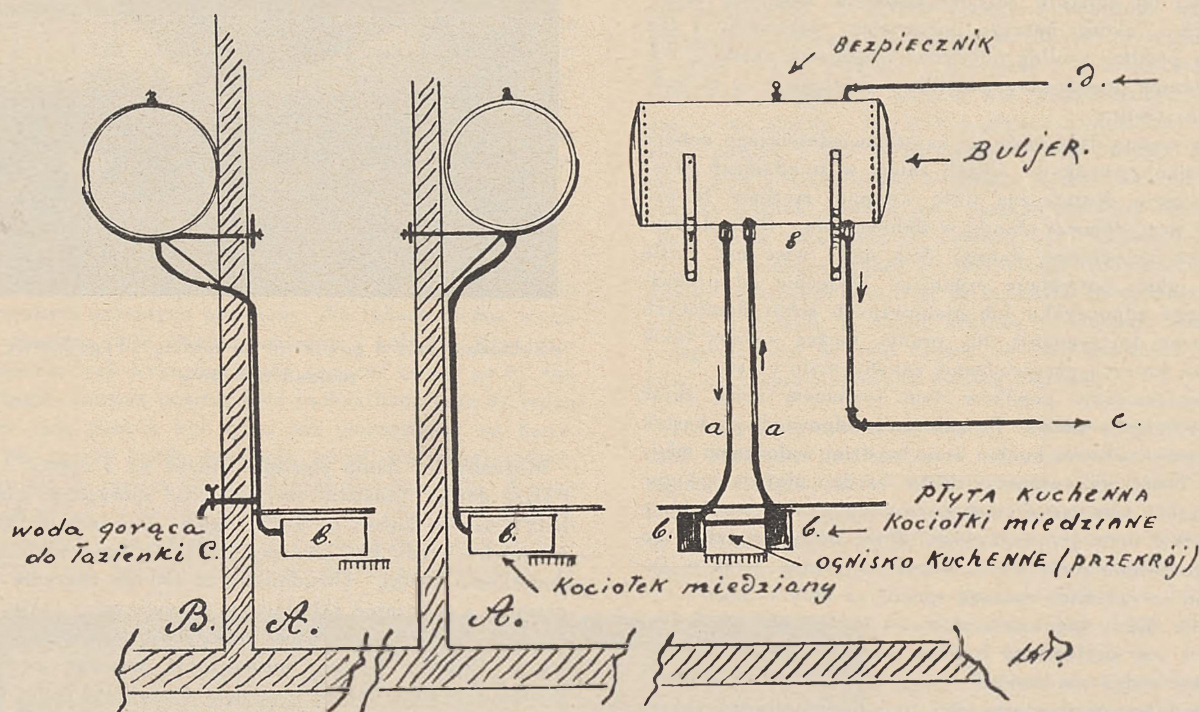
Idąc dalej, możnaby na opisanym sposobie oprzeć planowanie przebiegu działania przy samem sporządzaniu

posiłków i opracować karty, zbliżone do tych, które były podawane w tym miesięczniku w r. 1928—1931. Karta taka zawierałaby również z lewej strony u góry odpowiedni numer i symbol danego posiłku i mogłaby obejmować takie pozycje jak artykuły spożywcze, czas przyrządzania i sposób przyrządzania potrawy. Wymiary jej mogłyby być wielkości normalnej, t. j. np. 105 x 72 mm. Nie trzebaby zaznaczać na nich zawartości składników odżywczych, bo te, zawarte w spisach poszczególnych posiłków, byłyby i muszą być brane w rachubę przy układaniu jadłospisu.

Na życzenie zainteresowanych możemy się zająć wykonywaniem naszych tablic; przewidujemy, że koszt tablicy wraz z wzorami kartek i list posiłków będzie wynosił zł. 25.

Nasz adres: Borysław, Kościuszki 75.

WRZĄTNIK (BULJER) W KUCHNI



Urządzenie tak zwanego „buljera" w kuchni ma duże znaczenie praktyczne dla gospodarstwa domowego. Jest to rezerwuar z blachy żelaznej cynkowanej lub z blachy miedzianej, umocowany na konsolach do ściany nad płytą kuchenną. Buljer taki, zwykle o pojemności około 200 ltr., ma kształt cylindryczny, średnicy około 40 — 45 cm,; jest zamknięty hermetycznie t. j. wokoło zanitowany.

W dolnej części rezerwuaru przytwierdzone są 2 rury o średnicy 40 m/m (a), przez które woda z rezerwuaru dostaje się do 2 małych kociołków miedzianych (b) wmurowanych w ognisko kuchni t. j. osadzonych w trzonie. Trzecia rura żelazna rozprowadza wodą nagrzaną do kuchni i do łazienki (c).

Buljer napełnia się automatycznie wodą zimną z wodociągu miejskiego rurą (d), lub przy urządzeniu buljera na prowincji — z rezerwuaru, który stale bywa zasilany pompą studzienną.

Woda w buljerze, przy normalnem użytkowaniu kuchni, nagrzewa się od 60° do 100° C.

Ponieważ zwykle w kuchni jest dostatecznie ciepło, a obecność buljera podnosi temperaturę — byłoby bardzo celowem umieszczać buljer nie w kuchni, lecz w sąsiedniej łazience (B), w sposób wyżej opisany i przedstawiony na załączonym szkicu.

Inż. K. Teleżyński.



CAŁODZIENNE JADŁOSPISY NA MAJ

Jadłospis I

Przed wstaniem woda z cukrem i cytryną.

I śniadanie

Kaszka pszenna na mleku. Herbata, chleb z masłem i dżem owocowy.

II śniadanie lub podwieczorek

Rzodkiewki ze śmietaną (1). Chleb razowy z masłem.

Obiad

Zupa z zielonej sałaty. Wątróbka cielęca smażona, purée z kartofli. Szparagi. Kompot z suszonych śliwek.

Kolacja

Gnocchi z ziemniaków (2). Sałata zielona. Kwaśne mleko.

Jadłospis II

Przed wstaniem kompot ze śliwek suszonych.

I śniadanie

Kakao. Grzanki z chleba, masło. Jabłka.

II śniadanie lub podwieczorek

Makagigi (orzechy w karmelu).

Obiad

Zupa z koperku. Potrawka wieprzowa (3). Sos Poulette (4). Makaron domowy. Sałata zielona. Kompot z rabarbaru.

Kolacja

Szpinak z grzankami. Kwaśne mleko z kaszą hreczaną.

Jadłospis III bezmięsny

Przed wstaniem sok z pomarańczy.

I śniadanie

Herbata, grzanki z chleba, masło, ser, powidła.

II śniadanie lub podwieczorek

Płatki owsiane z jabłkiem.

Obiad

Zupa z porów. Jaja po włosku (5), kasza hreczana. Sałata zielona. Bita śmietana z konfiturami.

Kolacja

Szpinak z grzankami. Ziółka miętowe. Ciastka.

Jadłospis IV bezmięsny

Przed wstaniem woda z sokiem owocowym.

I śniadanie

Herbata, chleb, masło. Jajecznica

II śniadanie lub podwieczorek

Chleb razowy z masłem i rzodkiewkami.

Obiad

Barszcz ukraiński. Bliny z masłem. Kapusta kiszona. Mus cytrynowy.

Kolacja

Kwaśne mleko. Tarte ziemniaki. Grzanki z serem topionym (6).

PRZEPISY (Proporcje na 4 osoby).

(1) Rzodkiewki ze śmietaną

Rzodkiewki starannie wypłókać i pokrajać w plasterki. Najmłodsze drobne ich listki posiekać. Wszystko zaprawić śmietaną.

(2) Gnocchi z ziemniaków

200 g ziemniaków
20 g sera tartego
30 g mąki
2 żółtka i sól

Ziemniaki ugotować na parze, przecisnąć przez sito, osolić, dodać żółtka, ser, mąkę, dobrze razem wymieszać. Utoczyć ciasto w cienki wałek, który krajać na kluski na 6 cm długie. Rzucić je na wrzącą wodę i gotować przez 5 minut. (Inny przepis na gnocchi (nioki) włoskie był podany przez p. Karczewską, str. 32, Nr. 2, 1932 r.).

(3) Potrawka wieprzowa

750 g schabu wieprzowego
marchew, seler
ogórek kiszony
pietruszka

Mięso zbić, naszpikować długiemi, cienkiemi kawałkami marchwi, selera, pietruszki i ogórka kiszonego. Włożyć we wrzącą wodę (tyle wody, aby mięso było nią pokryte) i gotować półtorej do dwóch godzin.

(4) Sos Poulette

1/2 łyżki masła
1/2 „ mąki
1 żółtko
1/2 łyżki soku cytrynowego (wyciśniętej cytryny)
1 filiżanka rosołu

Masło rozetrzeć z mąką, rozprowadzić rosołem, wlać sok cytrynowy. Zagotować i natychmiast zdjąć z ognia. Rozbić żółtko. Powoli mieszając, ciągle dolewać do żółtka sos.

(5) Jaja po włosku

8 jaj
30 g masła
1 łyżeczka mąki
1 filiżanka śmietanki
1 łyżka marmelady pomidorowej
1 łyżeczka musztardy
1 posiekana cebula

Jaja ugotować na twardo. Cebulę dusić na maśle, dodać mąkę mieszając, potem śmietankę, pomidorową konserwę i musztardę. W ten sos włożyć twarde jaja, pokrajane w plasterki, zalać resztą sosu. Wstawić na parę minut do pieca.

(6) Grzanki z serem topionym

1/2 filiżanki sera szwajcarskiego
1/2 „ mleka
1/2 łyżeczki mąki
1/2 łyżeczki masła
bułka

Mąkę i masło mieszać na ogniu. Do tej zaprawki dodawać na ogniu ser szwajcarski, mieszając, aż się stopi w jednolitą masę. Ciągle mieszając dodawać powoli mleko. Tą masą smarować bułki i wstawić je na parę minut do pieca.

Teresa Skorzewska

IMIENINOWY TORT KAWOWY

5 jaj
50 dg cukru w kostce
20 dg cukru miałkiego
1/4 kg masła
1 szklanka mocnej kawy
konfitury

Pół kilo cukru w kostkach zalać ¾ szklanki bardzo mocnej kawy, postawić na kuchni i gotować na gęsty syrop. Gdy przy umoczeniu w syropie widelca nitka ciągnie się, wylać na miskę i utrzeć na lukier.

Ubić na sztywną pianę 5 białek. Do utartego bardzo gęstego lukru dodawać po trochę tej piany i trzeć nieustannie pół godziny, gdyż tym sposobem masy narośnie.

Rozgrzać w piecu dwie równej wielkości tortownice, nałożyć do każdej z nich po połowie masy, wstawić w letni piec, np. po przyrządzeniu obiadu, i zostawić tak placki do wieczora. Po ostygnięciu placków wyjąć je z formy i przełożyć następującym kremem. Utrzeć na śmietaną ¼ kg. świeżego masła niesolonego, dodać 5 żółtek, 20 dg. miałkiego cukru, a gdy dokładnie utarte, dolewać po kropli filiżaneczkę bardzo mocnej letniej kawy. Trzeć to wszystko razem ½ godziny, poczem połową tego kremu przełożyć tort, a drugą połową pokryć wierzch oraz boki i ładnie wygładzić nożem. Gdy krem zastygnie, ubrać tort konfiturami osączonemi z syropu.

Jest to tort niezbyt drogi, a bardzo dobry i efektowny.

S. Hartingh.

Kwiaty cięte

Kwiaty cięte, jako motyw dekoracyjny naszych wnętrz nie są tak prostym środkiem, jakby się napozór zdawało.

Ich zastosowanie wymaga przedewszystkiem orjentacji artystycznej, to znaczy: umiejętności zestawienia kwiatów i wazonów w jakich je układamy, oraz racjonalnego z niemi postępowania. O tem *racjonalnem postępowaniu*, czyli pielęgnacji kwiatów ciętych mówić dzisiaj będziemy.

Kwiat cięty wegetujący w wodzie, jaką napełnione są wazony, służy dłużej lub krócej swojemu właściwemu przeznaczeniu, zależnie od tego, czy ręce, które go pielęgnują, należą do uświadomionych i pieściwych, czy też do niedbałych i nieznających potrzeb kwiatu.

Obfitość świeżej, chłodnej wody; dostęp powietrza do łodyg; świeże, chłodne i czyste powietrze, jakiem oddychają kwiaty; przeciwdziałanie zawiązującemu się tak szybko procesowi zgnilizny w łodygach, oto podstawy pielęgnowania kwiatów ciętych.

Kwiaty cięte zarówno zbierane własnoręcznie jak i nabywane w sklepach czy na ulicach miasta powinny przed ułożeniem w wazonach odpocząć w obfitej zimnej wodzie. Więc pierwszą naszą czynnością będzie zanurzenie ich w głębokiem naczyniu wypełnionem po brzegi wodą i pozostawienie w ten sposób w cieniu i chłodzie na przeciąg conajmniej godziny. Kiedy odzyskają świeżość, sprężystość łodyg, liści i kwiatów, można je przenieść do wazonów.

Ważną rzeczą jest ułatwienie łodydze sprawnego wchłaniania wystarczającej ilości wody przez uwolnienie jej z nadmiaru liści, które pozostawimy tylko w ilości potrzebnej do celów dekoracyjnych. W każdym razie należy oberwać wszystkie liscie na przestrzeni zanurzonej w wodzie. Wewnątrz wazonu nie powinno ich być zupełnie.

Łodyga czysta, skośnie ścięta ostrym nożem, uwolniona na przestrzeni kilku lub kilkunastu centymetrów (zależnie od jej długości) z łyka, które zeskrobujemy delikatnie ostrym nożem, jest odpowiednio przygotowana do roli żywicielki kwiatu. Zdejmowanie wierzchniego łyka stosujemy tylko u kwiatów ciętych osadzonych na łodygach sztywnych, np.: bez, róże, jaśmin i t. p.

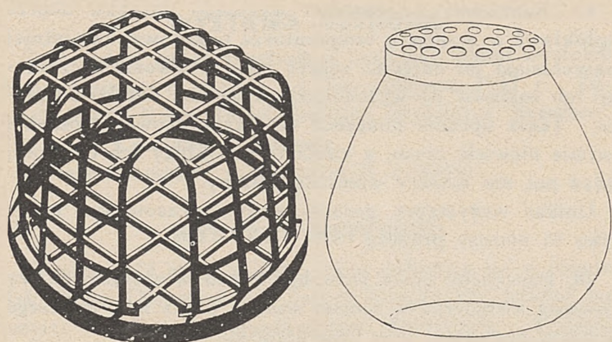


Zagranicą rozpowszechnione są siatki na wazony, ułatwiające dowolne ułożenie w nich kwiatów i gałęzi. Końce ich nie powinny dotykać dna naczynia.

Jak już wyżej zaznaczałam, kwiaty muszą być ułożone luźno. Łodygi stłoczone w wazonie podlegają szybkiemu procesowi zagrzania i gnicia, do których dopuszczać nie należy. Dla dezynfekcji (przeciwdziałania gniciu) dobrze jest umieścić na dnie kawałek węgla drzewnego. Robimy to jednak tylko wtedy, kiedy ścianki wazonów są nieprzezroczyste. W wazonach kryształowych, szklanych ten zbawienny dodatek jest niewskazany z punktu widzenia estetycznego.

Jednym z zasadniczych warunków utrzymania kwiatów ciętych przez czas dłuższy w stanie świeżości jest nienaganna czystość wazonów, które muszą być myte przy każdej zmianie wody, a zmiana wody powinna być dokonana najrzadziej dwa razy dziennie: rano i wieczór. W upalne dni letnie, kiedy duszna atmosfera pokoi mieszkalnych sprzyja zagrzewaniu się wody w wazonach, dobrze jest zmieniać ją jeszcze raz w ciągu dnia.

Zmieniając wodę, płóczemy kilkakrotnie wazony, myjemy starannie łodygi i przycinamy je, usuwając zwiotczałe końce. Gdyby kwiaty zasadniczo jeszcze świeże wyglądem swym zaznaczały zmęczenie, wyjmiemy je na noc z wazonów i zanurzymy aż po główki w obfitej, chłodnej wodzie. Taka nocna kąpiel przywróci im całkowicie piękny, świeży wygląd.



Wstawka aluminjowa na dno wazonu, pozwalająca na luźne ułożenie kwiatów i gałęzi. Bardzo tanie i rozpowszechnione zagranicą są wazony gliniane ze zdejmowaną pokrywką dziurkowaną, która ułatwia ułożenie małej ilości kwiatów.

Zarówno w wazonie, jak i w czasie nocnej kąpieli łodyga kwiatu nigdy nie powinna opierać się o dno naczynia. Do skośnego cięcia, jakiem łodyga jest zakończona, woda powinna mieć swobodny dostęp, inaczej wchłanianie będzie zawsze niedostateczne.

Wazonów z kwiatami ciętemi nie ustawia się nigdy na słońcu!

Do zachowania wszystkich prawideł racjonalnego pielęgnowania kwiatów ciętych dopomagają nam w dużej mierze wazony ze specjalnemi wkładkami, w poszczególnych otworkach których umieszcza się pojedyncze łodygi kwiatów. Z wyrobów krajowych posiadamy, jak dotą w tej dziedzinie jedynie małe wazony łowickie, przypominające konstrukcją wyroby zagraniczne, dalekie jednak, niestety, od zadowolenia naszych potrzeb estetycznych, a nawet praktycznych.

Wanda Dobrzańska.

Jak uchronić pończochy i skarpetki od prędkiego darcia

1. Utrzymywać nogi w czystości, myć je zimą przynajmniej raz na tydzień, a latem dwa razy w tygodniu i wtedy zmieniać pończochy.

2. W razie pocenia się nóg myć je codzień, zmieniać pończochy za każdym razem, wycierać nogi po umyciu spirytusem salicylo-rezorcynowym (patrz art. „Z higjeny osobistej", str. 90, Nr. 5, 1932 r.).

3. Obcinać raz na tydzień paznogcie, spiłowując brzegi, żeby nie były zbyt ostre.

4. Dbać o całość podszewki w obuwiu.

5. Kupować pończochy i skarpetki w solidnych firmach, notując dokładnie markę towaru i datę kupna dla kontroli jego trwałości (patrz art. H. Mamelokowej „Kontrola trwałości przedmiotów" str. 156, Nr. 10, 1930 r.).

6. W razie szybkiego podarcia się pończoch zmieniać markę przy kupnie następnych.

7. Kupować po dwie pary w jednym kolorze i gatunku; gdy jedna pończocha się podrze, można uzupełnić ją drugą z następnej pary.

8. Przy kupnie pończoch nabywać odrazu odpowiednią bawełnę do cerowania.

9. Zimą wkładać pod pończochy jedwabne — wełniane, potem fildekosowe, latem — na pończochy — ochraniacze na palce. Dobre są celuloidowe ochraniacze na pięty, w wymiarach na męskie, damskie i dziecinne obuwie; dostać je można u szewców za około 1 zł.

10. *Nowe* pończochy i skarpetki podcerowywać zlekka po lewej stronie w miejscach najczęściej ulegających przedarciu, a więc na palcach, pięcie, a u dzieci ponadto na kolanach *).

11. Najlepsze są podwiązki o sprzączkach gumowych na tasiemce. Zapinać podwiązki tylko w obrębie górnego zakładu, nigdy poniżej.

12. Rozluźniać podwiązki w czasie gimnastyki i t. p. ruchów.

13. *Natychmiast* łapać spuszczone oczka i zacerowywać najmniejszą dziurę. Kropla lub dwie collodium zastosowane w miejscu puszczenia oczek zapobiegają dalszemu powstawaniu „drabinki".

*) Podobny środek zapobiegawczy można zastosować do trykotów, szczególnie dziecięcych, podszywając materjałem tego samego koloru miejsca zagrożone, np. pod pachami, na łokciach i kolanach.

14. Jeśli noga jest tak mała, że pończocha tworzy obwarzanki nad piętą, trzeba ściągnąć pończochę paru ściegami pod piętą.

15. Wytrzepywać dokładnie pończochy przed włożeniem ich i przed praniem, szczególnie starannie robić to na wsi; ziarnka piasku, które dostają się do obuwia, przecierają bowiem przy chodzeniu i praniu delikatną przędzę.

16. Prać pończochy w letniej mydlanej wodzie, nie trąc ich, ale jedynie wyciskając z nich wodę i przewracając je po chwili na lewą stronę; prać aż woda będzie czysta. Do ostatniej wody do płókania dodać do pończoch kolorowych octu, do czarnych — farbki (ultramaryny).

17. Pończochy z jedwabiu wyższego gatunku dobrze spłókiwać w wodzie o temperaturze pokojowej lub letniej natychmiast po zdjęciu; suszyć między dwoma ręcznikami lub zostawić do wyschnięcia przez noc daleko od pieca. Takie upranie pończoch po każdorazowem noszeniu zajmie niewiele czasu, a znacznie przedłuży ich trwałość, gdyż pot nie niszczy wówczas tkaniny.

Unikać wyżymania, gorącej wody i prasowania; wszystko to niszczy przędzę.

18. Pończochy nowe jedwabne przed włożeniem należy również wymoczyć w zimnej wodzie przez noc, od czego nabiorą miękkości oraz elastyczności.

Halina Lutostańska.



INSTYTUT GOSPODARSTWA DOMOWEGO

CECHA INSTYTUTU GOSP. DOM. NA ROK 1933-34

Nr. 33. CHLEB STEINMETZA

Wytwórca: F-a Polski Steinmetz. Towarzystwo Eksploatacji Patentów Steinmetza Sp. z o. o. w Starogardzie. Firma udziela piekarniom na podstawie umowy prawa wypieku chleba z mąki dostarczanej ze Starogardu, w formach dostarczanych przez firmę, przy zachowaniu specjalnych przepisów wypieku. Chleb jest wypiekany w czterech gatunkach. Nabyć można we wszystkich większych piekarniach.

Ceny:	Chleb Graham Steinmetza	wagi 0,8 kg.	zł. 0,60
	„ „ Żytni	„ „ 1 kg.	zł. 0,50
	„ „ Ludowy	„ „ 1 kg.	zł. 0,50
	„ „ Posilny	„ „ 1 kg.	zł. 0,55

Opis: Chleby wypiekane z mąki przemiału metodą Steinmetza przedstawiają następujące typy: *Chleb Grahama* — czysto pszenna wysoko gatunkowa razówka. *Chleb posilny* — 60% pszennej mąki i 40% żytniej, przemiał 92%. *Chleb Ludowy* — czysto żytni z 82% przemiału. *Chleb Żytni* — czysto żytni z 92% przemiału.

Bochenki opakowane są w paski pergaminowe zamknięte znaczkiem ochronnym z napisem poszczególnych gatunków.

Metoda Steinmetza polega na sposobie mokrego łuszczenia ziarna przed przemiałem, na skutek czego wraz z łuską usuwane są wszelkie zanieczyszczenia, a także bakterje i ich zarodniki. *Wartość higjeniczna* tej metody jest znaczna. *Wartość kaloryczna* chleba jest wyższa niż odpowiednich gatunków chleba z mąki zwykłego przemiału ze względu na większy procent przyswajalnego białka i równoczesną znacznie mniejszą zawartość składników niestrawnych i trudnostrawnych. *Materjał budowlany* przedstawia się korzystnie ze względu na wysoki % przyswajalnego białka i soli mineralnych, zwłaszcza fosforu i żelaza. *Materjał regulujący:* ilość celulozy wystarczająca dla regulowania czynności trawiennych. Obfitość witaminy B. *Struktura* chleba Steinmetza jest bardzo dobra i przy czerstwieniu nie ulega niekorzystnym zmianom. *Wartość smakowa* jest wysoka i różnorodna, swoista dla poszczególnych gatunków.

Zastosowanie. Chleb Steinmetza zasługuje na szerokie rozpowszechnienie ze względu na swe zalety higjeniczne i dietetyczne. Pewne zastrzeżenia postawić można opakowaniu, które nie jest szczelne i nie żabezpiecza przed zanieczyszczeniem chleba przy przewozie i sprzedaży.

Specjalnie wskazany jest chleb Steinmetza dla ozdrowieńców, osób wątłych, pozbawionych apetytu; zwłaszcza nadaje się, gdy dieta wyklucza świeże pieczywo i grzanki (nadkwaśność żołądka). Czerstwienie bowiem chleba Steinmetza nie wpływa ujemnie na jego smak i strukturę, wobec czego nadaje się on także na wycieczki. Grzanki z chleba Ludowego, Żytniego i Posilnego są bardzo smaczne.

Nr. 34. PŁYTKA KUCHENNA „REGAL"

Wytwórca: Zakłady Mechaniczne Ogniwo w Żyrardowie. Wyłączna sprzedaż w f-e Bracia Jabłkowscy i S-ka.

Cena: płytka o średnicy 24 cm — zł. 3.25. Członkinie IGD i ZPD korzystają z ustępstwa.

Opis: Płytka „Regal" jest wykonana z blachy żelaznej cynowanej. Powierzchnia górna posiada drobne okrągłe zagłębienia. Wewnątrz płytka jest wypełniona żwirem.

Zastosowanie: Stosując płytkę unikamy przypalania się potraw wymagających długiego, powolnego ogrzewania np.: zagęszczanie sosów, marmelad, cukierków, odgrzewanie potraw i t. d., nawet bez uciążliwego mieszania.

Płytka „Regal" zastąpić więc może w gospodarstwie domowem płytkę azbestową, od której jest znacznie trwalsza.

Przy umiejętnem i uważnem posługiwaniu się płytką można osiągnąć pewną oszczędność spalanego gazu, zwłaszcza o ile się przygotowuje kilka pokarmów w małych ilościach, gdyż na płytce ogrzewanej jednym płomieniem można ustawić kilka rondelków.

Płytki nie należy stawiać na zbyt silny płomień, aby uniknąć przepalenia blachy; trzeba też wykorzystywać ciepło stygnącej płytki, podgrzewając wodę, lub potrawy przeznaczone do gotowania.

W pewnych wypadkach płytkę można stosować do ogrzewania łóżka, i t. d.

WYSTAWA RUCHOMA

Z powodów zmian zaszłych w realizacji planu wystawy komunikujemy marszrutę na I-e półrocze 1933 r. Zamość, Sokal, Rawa Ruska, Żółkiew, Drohobycz, Brzeżany, Tarnopol, Czortków i Buczacz.

Otwarcie wystawy w Zamościu 21 kwietnia.

WYKŁADY INSTYTUTU

W piątek 17 maja o godz. 19-ej odbędzie się w lokalu Szk. Pracy Domowej (pl. Trzech Krzyży 18) wykład na temat: *Wskazania przetwórstwa domowego.* Wygłosi wykład inż. M. Kapuścińska.

W piątek 21 kwietnia w lokalu Państwowej Szkoły Domowej pl. Trzech-Krzyży 18 odbył się odczyt p. inż. Jadwigi Supińskiej p. t. „Domowe metody kwaszenia mleka" (kwaśne mleko, kefir, jogurt). Wykład wzbudził bardzo duże zainteresowanie ze względu na aktualność poruszanych spraw tak ważnych dla pań domu, zwłaszcza w okresie lata.

Skrypty wykładu w cenie 5 zł. należy zamawiać w sekretarjacie I.G.D.

SOJA

Soja jest to roślina motylkowa; nasiona są zbliżone wyglądem do ziarn drobnej fasoli i bywają barwy żółtej, czarnej i z brunatną obwódką. Uprawa soi jest dla rolnictwa z wielu powodów bardzo korzystna i jako dodatni objaw można stwierdzić rozpowszechnienie w ostatnich latach zasiewów tej rośliny w różnych okolicach naszego kraju.

Ziarna soi posiadają bardzo duży procent białka i tłuszczu; można z nich przygotować wiele smacznych i posilnych potraw.

W handlu spotykamy tłuszcz, zwany oliwą z soi, który jest doskonały do smażenia, a także do sałat. Niestety dotąd jest on sprowadzany z zagranicy, chociaż posiadamy w kraju znaczne ilości soi.

W najbliższym czasie ukaże się książka o soi, opracowana przez Zakład Uniwersytetu Stef. Batorego w Wilnie. Będzie to wyczerpujące źródło wiadomości o soi, omawiające uprawę tej rośliny, użytkowanie w gospodarstwie domowem i szereg przepisów potraw.

10 PRZYKAZAŃ PRZY GOTOWANIU I PRZECHOWYWANIU MLEKA W DOMU

1. Gotować mleko w rondelku wyłącznie do tego przeznaczonym. Przed wlaniem mleka rondelek wypłókać czystą zimną wodą.

2. Po przegotowaniu część mleka przeznaczoną do przechowania wlać do szklanego lub porcelanowego naczynia, szczelnie przykrytego.

3. Mleko ochłodzić natychmiast po przegotowaniu.

4. Mleko trzymać w miejscu chłodnem, przewiewnem, suchem.

5. Mleko chronić przed kurzem, zawierającym bakterje, i przed muchami, które przenoszą zarazki chorobotwórcze. Mleko zarówno surowe jak przegotowane łatwo wchłania różne zapachy, wobec czego należy je trzymać zdala od innych produktów o silnym zapachu, a szczególnie od kapusty, śledzi i t. p.

6. Przy zagrzewaniu przegotowanego mleka nie dopuszczać do wrzenia.

7. Na zsiadłe mleko przeznaczać tylko mleko zupełnie pewnej czystości; jeśli takiego nie mamy, to należy kwasić mleko przegotowane, dodając doń śmietany lub posługując się ziarnami kefirowemi. Mleko zsiadłe przechowywać w chłodnem miejscu najwyżej 1—2 dni przed użyciem.

8. Mleko dodawać do potraw (kaszy, jarzyn, zup) na krótko przed podaniem, gdyż mleko długo gotowane (dłużej niż 5 minut) traci na wartości odżywczej i strawności.

9. Naczynie po mleku kilkakrotnie wypłókać zimną wodą dla usunięcia resztek mleka, potem umyć w gorącej wodzie z sodą i potoknąć czystą zimną wodą; zostawić do obeschnięcia naczynie odwrócone do góry dnem w miejscu wolnem od much.

10. Nie mieszać świeżego mleka z dawniejszem, bo to ostatnie zawiera liczne bakterje, a dwukrotne przegotowanie mleka czyni je mniej wartościowem dla naszego organizmu.

SPROSTOWANIE

Pani Dr. Wasilkowska-Krukowska prosi o zaznaczenie iż zdanie dodane przez Redakcję w Nr. 3. 1933 r. w końcu str. 41. kolumna lewa, może wywołać mylne wrażenie, iż odnosi się ono do Skandynawji. Tymczasem zarówno w Szwecji jak i w Norwegji cena za energję elektryczną do oświetlania jest ta sama, jak do innych celów gospodarstwa domowego.

Poza tem skutkiem błędu drukarskiego w ostatnim wierszu lewej kolumny na str. 44 podano mylnie skrót kilowat-godziny: powinno być kWh.

KRONIKA

PODWIECZOREK Z. P. D. W WARSZAWIE.

W dniu 6 maja r. b. w salonach Rady Miejskiej Związek Pań Domu urządza doroczną wiosenną zabawę, od godz. 18—24-ej, pod nazwą „Czarna Kawa".

Podwieczorki Związku Pań Domu, obfitujące w urozmaicone atrakcje, bridge, dancing i wyposażone w dobry tani bufet oraz estetyczną dekorację sali i znakomitą orkiestrę, posiadają już ustaloną tradycję. Nie należy wątpić, że w tym roku elita towarzyska stolicy zgromadzi się na „Czarnej Kawie", aby tem dać wyraz uczuć sympatji żywionych dla Związku Pań Domu.

SZKOŁA W SZAFARNI

Żeńska Szkoła Mleczarsko-Serowarska w Szafarni, p. Golub, Pomorze, otwiera w końcu kwietnia paromiesięczny (do 20 sierpnia r. b.) kurs gospodarstwa domowego i wiejskiego. Opłata za internat i naukę zł. 40 miesięcznie. Od września rozpoczyna się w Szafarni roczny kurs gospodarczy.

Kierowniczką szkoły jest inż. Stan. Krawczyńska.

MAJOWE POGADANKI DZIAŁU KOBIECEGO POLSKIEGO RADJA W WARSZAWIE

4-go, godz. 15.35: p. Helena Boguszewska — Kobieta z przedmieścia.

11-go, godz. 15.35: p. Wanda Pomianowska — Kultura w pokoju.

18-go godz. 15-35: p. red. Marja Ankiewiczowa — Przegląd czasopism kobiecych.

OGRÓDKI LETNIE ZA DROBNE OSZCZĘDNOŚCI.

Kasa Oszczędności w Hamburgu wpadła na świetny pomysł propagowania oszczędności. Jeżeli oszczędzający zbierze w przeciągu roku pewną określoną sumę oszczędności, to otrzymuje oprócz procentów prawo używania w ciągu lata małego ogródka warzywnego w okolicy podmiejskiej. Akcja ta miała wielkie powodzenie wśród robotników i drobnych urzędników.

Biorąc pod uwagę, że w zwykłych warunkach może być trudno wydatkować jednorazowo większą sumę za dzierżawę ogródka, który dla rodziny jest często źródłem zdrowia i siły na cały rok, trzeba przyznać, że akcja powyższa dała bardzo dobre rezultaty, bo oprócz szerzenia idei oszczędzania, dała każdemu z jej uczestników zdrową i miłą rozrywkę.

Z WYDAWNICTW

L. M. Montgomery — RILLA ZE ZŁOTEGO BRZEGU. Nakł. Księgarni Czesława Kozłowskiego, Warszawa, róg Wspólnej, 1933. Stron 334, piękna barwna okładka. Cena zł. 7,50.

Współczesna powieść autorki słynnej „Ani z Zielonego Wzgórza", ulubionej książki całej żeńskiej młodzieży, będzie czytana z równem zaciekawieniem. Wydanie staranne i estetyczne.

Helena Grotowska — W MIASTECZKU. Nakł. Naszej Księgarni, Sp. Akc. Warszawa, Świętokrzyska 18. Stron 144, ilustracje J. Radlicza. Cena zł. 5.—.

Jest to powieść dla dzieci starszych, która zaznajamia młodzież z warunkami mieszkania w miasteczkach i wskazuje, co można w nich zmienić na korzyść i w jaki sposób mogą mieszkańcy zmierzać do tego. Obraz niehigjenicznego jeszcze dotąd stanu naszych miasteczek dostarcza autorce sposobności do omówienia bardzo licznych zjawisk przyrodniczych w sposób interesujący i dostępny.

WYBÓR ZAWODU

Wobec licznych zapytań o informacje w sprawie wyboru zawodu przypominamy, że:

Nr. 6/1930 r. zawiera artykuły: „Zawody najbardziej odpowiednie dla kobiet; Zawód pani domu; Spis zawodów kobiecych z uwzględnieniem wykształcenia ogólnego oraz zawodowego, łącznie ze wskazaniem lat nauki i wieku zarobkowania; Zastosowanie ćwiczeń fizycznych do różnych zawodów kobiecych.

Nr. 8—9/1931 podaje spis szkół gospodarczych różnego stopnia, ich adresy, czas trwania nauki oraz wiek i przygotowanie kandydatek.

WAŻNE INFORMACJE SEZONOWE PODAJĘ NN.

Nr. 5/1931: Sałaty w kuchni codziennej; Przetwory owocowe.

Nr.Nr. 5 oraz 6 z 1932: Rola i przyrządzanie warzyw; Balkony w maju, i t. d.

Każdy z tych zeszytów może być wysłany pod wskazanym adresem po nadesłaniu do Administracji „Pani Domu" na konto w PKO Nr. 7.740 zł. 1.—. Na odwrocie blankietu należy wymienić żądane numery. Przy zamawianiu trzech numerów z wysyłką wystarczy nadesłanie zł. 2.—. Administracja na miejscu sprzedaje powyższe numery po 50 groszy.

Przedruk dozwolony za każdorazowem upoważnieniem Redakcji.

Warunki prenumeraty. W kraju rocznie zł. 12, półrocznie zł. 6, kwartalnie zł. 3. Dla członkiń Zw. Pań Domu rocznie zł. 10. półrocznie zł. 5. kwartalnie zł. 2.50. Zagranicą rocznie zł. 20.

Prenumerata zniżkowa uwzględniana będzie jedynie w wypadku podania N-ru legitymacji członkowskiej.

Konto czekowe w P. K. O.: Miesięcznik Pani Domu Nr. 7.740.

Zmiana adresu będzie uskuteczniana za opłatą gr. 50; konieczne jest wyraźne podawanie imienia i nazwiska oraz dokładnego dawnego i nowego adresu.

Numery okazowe wysyła się po nadesłaniu adresu i 50 gr. w znaczkach pocztowych.

Adres Redakcji i Administracji miesięcznika PANI DOMU: Warszawa, Nowy Świat 9, tel. 8-34-40.

Wydawca: Instytut Gospodarstwa Domowego w osobie I. Szumlakowskiej. Redaktorka: Marya Romanowa

3223. *Drukarnia Gospodarcza, Warszawa, Wspólna 54. Tel. 8-84-12.*

ZWIĄZEK PAŃ DOMU

SPRAWOZDANIE Z OGÓLNEGO ZJAZDU DELEGATEK ODDZIAŁÓW ZWIĄZKU PAŃ DOMU

Zjazd odbył się w Warszawie w dniach 21, 22 i 23 marca według programu następującego.

Wtorek, dnia 21 marca.

Msza św. w kościele św. Aleksandra przy pl. Trzech Krzyży.

Obrady delegatek w lokalu Oddziału Warszawskiego, ul. Nowy Świat 9:

1. Otwarcie Zjazdu.
2. Wybór Prezydjum Zjazdu.
3. Odczytanie protokółu z poprzedniego Zjazdu.
4. Sprawozdanie Zarządu Głównego z działalności Związku: Centrali i Oddziałów.
5. Sprawozdanie Komisji Organizacyjno-Propagandowej.
6. Sprawozdanie kasowe i rachunkowe.
7. Sprawozdanie Komisji Rewizyjnej.
8. Budżet i program prac na następny rok sprawozdawczy.
9. Odczytanie i przekazanie Komisji zgłoszonych wniosków.

Po przerwie obiadowej odbyło się zebranie delegatek w lokalu Oddziału Warszawskiego. Referat przewodniczącej I. Mandukowej „Wytyczne dla pracy w Oddziałach"; dyskusja; projekt ujednostajnienia korespondencji w Oddziałach; zaznajomienie się z organizacją Oddziału Warszawskiego i zwiedzenie Wzorowni.

Po południu wspólna herbatka w Oddziale Warszawskim.

Środa, dnia 22 marca.

Dalszy ciąg obrad delegatek w lokalu Oddziału Warszawskiego.

1. Wybory: a) uzupełniające do Zarządu Głównego i b) 5 członkiń Komisji Rewizyjnej.
2. Regulamin Wydziału Sióstr Gospodarskich.
3. Regulamin nagradzania pracownic domowych.
4. Regulamin normujący współpracę Z. P. D. z Instytutem Gospodarstwa Domowego.
5. Uchwały Zjazdu.
6. Zamknięcie Zjazdu i wyznaczenie miejsca następnego Zjazdu w 1934 r.

Wspólny obiad w restauracji „Gastronomja". Zwiedzanie Ogrodu Jordanowskiego i Państw. Instytutu Higjeny.

Udział Delegatek w pokazie konkursu sprawności, zorganizowanym przez Radę Naczelną Gospodarczego Wykształcenia Kobiet.

Czwartek, dnia 23 marca.

Konferencja dostępna dla wszystkich, poświęcona sprawie zaopatrzenia w dobre mleko rodziny w mieście (sala Tow. Higjenicznego).

Program konferencji.

1. Zagajenie — I. Mandukowa, przewodnicząca ZPD.
2. „Higjeniczna produkcja mleka" — dr. I. Lipska, współpracowniczka Szkoły Higjeny.
3. „Wartość odżywcza mleka" — mag. dietetyki M. Morzkowska.
4. „Stan mleka w Warszawie i zadanie Polskiej Ligi Nabiałowej" — dr. Z. Leyko.
5. „Nasze obowiązki i żądania jako konsumentek — inż. rol. M. Kapuścińska, dyrektorka Instytutu Gospodarstwa Domowego.
6. Dyskusja. Pokaz zafałszowań mleka i przetworów z mleka oraz pokaz sprzętów racjonalnych, używanych do mleka.

Po przerwie obiadowej — zwiedzanie wzorowych punktów sprzedaży mleka i zwiedzanie miasta według szczegółów podanych w Informacjach dla Delegatek.

Pierwszy dzień Zjazdu dnia 21 marca.

Po Mszy św. zebrały się Delegatki i liczni goście w lokalu Oddziału Warszawskiego.

1. Otwarcia Zjazdu dokonała przewodnicząca Zarządu Głównego Z. P. D. I. Mandukowa.

W obradach Zjazdu brały udział członkinie Zarządu Głównego i Komisji Rewizyjnej oraz 38 delegatek przybyłych z 24 Oddziałów Z. P. D., a więc pp.: M. Hrabiowa Białej, Z. Brykalska i M. Szaniawska z Częstochowy, M. Łosiowa z Garbowa, J. Kostro z Kalisza, J. Porembińska z Kielc, A. Paliszewska z Koniecpola, K. Nitschowa i K. Skarzeńska z Krakowa, H. Koryzna z Kutna, M. Łosiowa i A. Pyszkowska z Lublina, M. Bartlowa, H. Grucowa i Z. Weiglowa ze Lwowa, W. Endowa, St. Mogilnicka i K. Skalska z Łodzi, K. Górczyńska z Łukowa, G. Dobrowolska i T. Skorzewska z Poznania, W. Holnicka-Szulc z Przasnysza, Noblinowa z Radomia, M. Tańska z Rawy Mazowieckiej, I. Janotowa, J. Krajewska, H. Mamelokowa i M. Budzyńska z Sosnowca, I. Ruśkiewiczowa ze Starogardu, H. Siemiątkowska z Szadku, I. Ruśkiewiczowa z Tczewa, J. Ginett-Wojnarowiczowa z Torunia, M. Chmieleńska, J. Kamieniecka, E. Kiewnarska, Z. Ludwigowa, H. Lutostańska, A, Malatyńska, M. Mauersbergerowa, Z. Osmólska, G. Szmurłowa i Z. Żylińska z Warszawy, B. Wołodźkowa z Wilna, H. Chrząszczewska z Włocławka.

Oddziały w Borysławiu, Gnieźnie, Kamieniu z. Kaliskiej, Kosowie i Wyszkowie, delegatek nie przysłały. Poza tem były obecne przedstawicielki Instytutu Gosp. Domowego, Zrzeszeń zaprzyjaźnionych, goście honorowi oraz przedstawicielki prasy.

2. Na przewodniczącą Zjazdu zaproszono M. Łopacińską z Lublina, a na zastępczynie M. Bartlową ze Lwowa i I. Szumlakowską z Warszawy. P. Łopacińska objęła przewodnictwo Zjazdu. Do sekretarjatu Zjazdu zaproszono: H. Mamelokową z Sosnowca, Janinę Ginett-Wojnarowiczową z Poznania, A. Malatyńską i Z. Osmólską z Warszawy; do Komisji Wyborczej: G. Dobrowolską z Poznania, J. Kostro z Kalisza i A. Paliszewską z Koniecpola; do Komisji Wniosków — K. Nitschową z Krakowa, J. Krajewską z Sosnowca, T. Skorzewską z Poznania, M. Karczewską i W. Ładzinę z Warszawy; do biura prasowego: M. Szczepańską z Katowic, M. Ankiewiczową z Warszawy oraz Sekretarjat Zjazdu.

3. H. Mamelokowa odczytała protokół z Pierwszego Nadzwyczajnego Zjazdu Delegatek w Warszawie z 6 i 7 grudnia 1931 r. Protokół bez zmian przyjęto.

SPRAWOZDANIE ZARZĄDU GŁÓWNEGO

4. Sprawozdanie Zarządu Głównego w opracowaniu przewodniczącej p. Mandukowej przedstawia się następująco:

W pierwszym roku działalności Związku Zarząd Główny wykonał przedewszystkiem duży zakres prac organizacyjnych; opracowano regulaminy wewnętrzne i podział prac; dla Oddziałów opracowano: wskazówki organizowania kursów i programy; wskazówki organizowania zebrań dyskusyjnych, pokazów i konkursów; zakładania bibljotek i prowadzenia czytelni, prowadzenia rachunkowości i korespondencji i wiele innych.

Działalność Związku nazewnątrz i jego powaga rośnie i Związek jest wysuwany jako instytucja wielkiego znaczenia i pożytku ogólnego. Naszą działalność wskazuje się jako wzór godny naśladowania i poparcia, bo w dniach ogólnego upadku ducha i załamania się ekonomicznego Związek podjął podstawową pracę.

Organizowanie domu, rodziny i gospodarstwa Związek postawił na pierwszem miejscu swoich prac. Czołowe

pracowniczki w Centrali i w Oddziałach, w Instytucie Gospodarstwa Domowego i w redakcji wspólnego organu „Pani Domu" czynią wszystko, aby dać pomoc rodzinie wszelkiemi środkami, a więc przygotowują instruktorki i prelegentki, organizują kursy, wykłady, pokazy, opracowują programy, plany, wzory, modele oraz propagują potrzebę i korzyści łączenia się pań domu w organizacji, która im służy.

Związek pierwszy poruszył takie sprawy jak: unormowanie życia nazewnątrz domu i rodziny przez ujednostajnienie w miastach godzin pracy i posiłków; zaopatrzenie rodziny w zdrowe i dobre produkty spożywcze przez poprawę handlu produktami; zaliczenie gospodarstwa domowego do zawodu, którego trzeba się uczyć i który może stać się źródłem zarobkowania; rejestrację wzorowych gospodarstw jako terenów praktyk; postawienie na właściwym poziomie zawodu pracownic domowych i wielu innych.

Organizowanie w Oddziałach Kursów dokształcających dla pań domu ze wszystkich sfer społeczeństwa wchodzi na drogę realną. Kursy takie różnych typów zapoczątkował i prowadzi Oddział Warszawski. Centrala zaś wysyła instruktorki do tych Oddziałów, które nie mają na miejscu wyszkolonych sił fachowych. Ministerstwo Oświecenia i Kuratorja idą z pomocą tym placówkom, które pracę oświatowo-gospodarczą prowadzą na danym terenie.

Nazewnątrz Związek ogranicza się do współdziałania z organizacjami i instytucjami, mającemi ścisłą łączność zawodową i podobny zakres działania, lub też łączy się doraźnie z temi, które mogą pomóc do wypełnienia podjętych zadań, a więc: z Radą Naczelną Gospod. Wykszt. Kobiet, z Państw. Seminarjum Nauczycielek Gospod. Dom. i Radą Opiekuńczą oraz Komisją Praktyk przy tejże Seminarjum, z Państw. Komisją Oświaty Zawodowej, z Centr. Tow. Popierania Wytwórczości Krajowej, z Polską Ligą Nabiałową i t. d.

Współpraca ze Stow. Zjedn. Ziemianek rozwija się stopniowo. Organizacja gospodarstwa domowego na wsi jest jeszcze w zarodku, jeżeli chodzi o wprowadzenie doń nowoczesnych zasad pracy. To, co ziemianki zrobiły w dziale organizacji i postępu, podane było na „Pokazie Gospodarstwa Domowego", urządzonym przez Oddział Warszawski w roku sprawozdawczym.

Nawiązanie łączności z zagranicą Zarząd Główny odsunął w pierwszym roku swej pracy na plan drugi. Jednak i w tej dziedzinie podjęto pewne przygotowania. W końcu roku Zarząd Główny powołał Komisję z pań: Hummlowej, Karczewskiej, Ładziny, Nitschowej i Szumlakowskiej, której zadaniem będzie wejście w styczność z zagranicą i kontrola nad wystąpieniami Związku na terenie międzynarodowym. P. Ładzina opracowała ulotkę propagandową w języku francuskim.

Prasa odnosi się z coraz większem zainteresowaniem do Związku jako do placówki pulsującej życiem i zdrową myślą, czerpiąc z niej chętnie materjał do publikacji. Szereg pism stołecznych i prowincjonalnych wprowadza nowe działy przeznaczone dla pań domu.

Zarząd Główny ogłosił trzy konkursy w okresie sprawozdawczym. Pierwszy na słowa do pieśni o domu dał pomyślne wyniki. Z licznych prac jury wybrało jedną do nagrody i trzy wyróżniło. Autorką nagrodzonego utworu okazała się Kazimiera Iłłakowiczówna, wyróżnionych prac—J. Wasilewska i J. Tomaszewska-Malanowska oraz J. Świrski. Drugi konkurs na muzykę do „Pieśni o domu" według słów K. Iłłakowiczówny nie dał pozytywnych wyników. Zostanie on powtórzony w następnym roku sprawozdawczym. Trzeci konkurs na 2 referaty: „Unormowanie godzin posiłku w domach w mieście" i „Współpraca w gospodarstwie domowem dzieci i domowników" dał jedną pracę, która została wydrukowana w „Pani Domu"; autorką była H. Mamelokowa.

Związek ma poza sobą pierwszy rok sprawozdawczy i ogrom pracy organizacyjnej. Możliwości rozwojowe na przyszłość są wielkie, do wykonania zamierzeń i rosnącej pracy stale potrzeba chętnych sił i rąk.

SPRAWOZDANIA ODDZIAŁÓW

Sprawozdanie z działalności Oddziałów Z. P. D. w streszczeniu Wandy Hummlowej przedstawia się następująco: Związek liczył na początku okresu sprawozdawczego 18 Oddziałów i 1 Zrzeszenie zaprzyjaźnione; W ciągu 1932 roku przybyło 10 Oddziałów i 2 Zrzeszenia zaprzyjaźnione, a zatem Oddziałów Związek liczył 28.

W tygodniu przedzjazdowym Centrala otrzymała jeszcze zgłoszenie Oddziału w Kamieniu ziemi Kaliskiej.

Oto w krótkich zarysach praca tych 28 placówek Z.P.D.

BIAŁA KRAKOWSKA

Oddział ma 2 sekcje: odczytową i bibljoteczną. Bibljoteka składa się z roczników PANI DOMU, oraz z kilku wydawnictw z zakresu gospodarstwa domowego.

Urządzono wystawę nakrycia stołów: od śniadania do kolacji; wystawę zwiedziło 300 osób. Zebrań towarzyskich z gośćmi było 4.

Założono kasę oszczędnościową dla członkiń na wzór zagranicznych związków celem udzielania w przyszłości członkiniom pożyczek na 1%. Nawiązano kontakt ze Związkiem Niewiast Katolickich. Wystawę w Sosnowcu odwiedziły 2 delegatki Oddziału w tej myśli, aby Oddział mógł w przyszłości podobny Pokaz Gospodarstwa Domowego urządzić w Białej.

Wygłoszono 5 *referatów i odczytów:* Prof. Iżewski — Znaczenie drobnoustrojów w gospodarstwie domowem; p. Hrabiowa — Instytut Gospodarstwa Domowego w Polsce i zagranicą; prof. Lubaszewski — Towaroznawstwo artykułów spożywczych — z przezroczami. Celem nawiązania kontaktu Z. P. D. ze Związkiem Niewiast Katolickich p. Hrabiowa wygłosiła odczyt w Czechowicach na temat gospodarstwa domowego i powstania Z. P. D. w Polsce. Prof. Żurkówna — Hodowla kwiatów pokojowych — odczyt w Szkole Ogrodniczej w Białej.

Pokazów było 5: cerowania pończoch specjalną igłą, demonstrowany przez technika Kisiela; prania bielizny najnowszym aparatem „Szczyt", demonstrowany przez technika Kisiela w kuchni ludowej; robót ręcznych i oryginalnych wzorów ze szkoły hafciarskiej w Makowie; gotowania i pieczenia z zastosowaniem naczynia wieżowego, urządzony przez elektrownię miejską w Bielsku; pokaz p. Schneidrówny — kompoty i galarety.

Urządzono 3 kursy: dwulekcjowy kurs przyrządzania sałat i potraw z jarzyn z uwzględnieniem witamin, demonstrowany przez naucz. szkoły gospod. p. Dudzikówne. W porozumieniu z Czerwonym Krzyżem w Bielsku urządzono 6-cio tygodniowy kurs wyszkolenia drużyn sanitarno-ratowniczych, który zakończono w listopadzie egzaminem. Otwarto w grudniu ub. r. 3-miesięczny kurs trykotażu.

BORYSŁAW

Dzięki ofiarności jednej z członkiń powstała własna bibljoteka. Prenumerowane są dwa czasopisma kobiece.

Opracowano budżet domowy na podstawie danych, dostarczonych przez członkinie na zasadzie dokładnego notowania wydatków w ciągu miesiąca. Specjalna komisja przestudjowała nadesłane budżety celem ustalenia w procentach schematu dla Borysławia. Pozatem na podstawie nadsyłanych przez członkinie planów zajęć codziennych opracowano plan zajęć domowych. Oddział opracowuje własną książkę kucharską na podstawie przepisów członkiń ze specjalnym naciskiem na przepisy nietylko wypróbowane, ale tanie.

Wygłoszono 8 następujących *referatów.* Prelegent Tow. Gospodarki Świetlnej z Warszawy — Zastosowanie prądu elektrycznego w gospodarstwie domowem; prof. Chociej — Rozwój psychiczny młodzieży; H. Wolska ze Lwowa — Urządzenie małych mieszkań; J. Wojciechowska — Kobieta jako czynnik społeczny; dr. med. L. Gorczyński — Higjena w gospodarstwie domowem; inż. J. Wojnar — Zasady naukowej organizacji pracy; dr. med. Z. Mater-

nowska — Racjonalne odżywianie dzieci; p. Machnicka — Kilka słów o budżecie.

CZĘSTOCHOWA

Utworzono 6 sekcji: ogrodniczą, bibljoteczną, kursów i odczytów, zakupów i rabatów, estetyki wnętrz i dochodów niestałych. Oddział posiada bibljotekę Oddziału, bibljotekę dla dzieci i czytelnię. Oddział zakupił odkurzacz oraz kompresor z beczką dla wypożyczania za drobną opłatą swym członkiniom.

Oddział wystąpił z interwencją do Magistratu w sprawie sprzedaży nabiału na rynku miejskim.

Wygłoszono *20 pogadanek:* P. Zielińska — Potrawy wigilijne; p. Zielińska — Jak rozpoznać produkty; p. Brykalska — Co może zrobić pani domu dla zmniejszenia kryzysu; p. Kanczewska — Zakładanie inspektów; p. Jastrzębski — Hodowla roślin pokojowych; p. Brykalska — Jak pracuje pani domu; p. Zielińska — Porządki wiosenne; p. Zielińska — Pieczenie ciast; p. Brykalska — O praniu kompresorem; p. Zielińska — O przetworach owocowych; p. Dębska — Przetwory owocowe; p. Dębska — Marynaty; p. Zielińska — Jak uporządkować mieszkanie na zimę; p. Jastrzębski — O kwiatach; p. Hertzowa — Co robić, aby być piękną; p. Zielińska — Jak urządzić święta tanio i przyjemnie; p. Brykalska — Troski budżetu; p. Kanczewska — Jak prowadzić książkę rachunkową; p. Jastrzębski — Kwiaty kwitnące — nowe warzywa; p. dr. Szaniawski — Jak ustrzec dzieci przed gruźlicą; p. Zielińska — Przyjęcie karnawałowe kryzysowe; p. Kanczewska — Wiosenne prace w ogrodzie.

Wygłoszono *3 odczyty:* p. Nitschowa — Organizacja gospodarstwa domowego; p. Mamelokowa — Prawdziwie nowoczesne wnętrze; p. Jastrzębski — Hodowla roślin pokojowych.

Odbyło się *5 pokazów:* p. Łojek — Pranie kompresorem; p. Hertzowa — Roboty szydełkowe; p. Brykalska — Roboty choinkowe; p. Dębska — Użycie nowoczesnych przyrządów kuchennych; p. Łojek — Płyn „Ochraniacz mebli".

Przeprowadzono *kursy:* robót szydełkowych; pieczenia ciast; potraw wigilijnych i zimnych mięs.

GARBÓW-CUKROWNIA

Oddział posiada wydawnictwa fachowe. Zamierzony jest zakup aparatu „Weck" dla wypożyczania członkiniom. Nawiązano dość ścisły kontakt z Oddziałem w Lublinie. Wzorem Lubelskiego Oddziału urządzony zostaje kurs gotowania potraw jarskich.

GNIEZNO

Utworzono *3 sekcje:* prasową, gospodarczą i służby domowej. Na wspólnem zebraniu z Ziemiankami i Włościankami przedstawicielki poszczególnych organizacji referowały sprawozdania ze swych instytucji. Oddział urządził wraz z Ziemiankami wystawę obrazów i przeznaczył czysty dochód zgórą zł. 400 dla miejscowego sierocińca. Na gwiazdkę dla sierot zebrano 17 paczek.

Pismo „Lech" otworzyło kącik dla Pań Domu. Czwartki klubowe członkiń odbywają się w jednej z miejscowych cukierni w lokalu udzielonym bezpłatnie przez właściciela. W pierwszym roku swej działalności Oddział pozyskał dużą popularność w Gnieźnie.

Odbyły się *kursy:* gotowania — dla pań i gotowania — dla panienek, przeważnie córek członkiń. Każdy liczył 15 pań.

Zorganizowano *pokaz* w Gazowni oszczędnego gotowania na gazie — dla pań i taki sam dla służby domowej.

Wygłoszono *10 referatów:* p. Dobrowolska — O historji powstania naukowej organizacji pracy i o metodach prac Związku Pań Domu; p. Brzeska — Rola pań domu; p. Dzianottowa — Niespodziani goście; p. Nieniewska — O sprzątaniu mieszkań i utrzymaniu tychże w czystości; p. Bességerowa — Racjonalna pielęgnacja kwiatów; p. Młodzianowska — O higjenie; p. Jurkowska — O obronie przeciwgazowej; p. Nieniewska — O warunkach koniecznych przy godzeniu służby; odczytanie artykułu p. Romanowej z PANI DOMU — Boże Narodzenie — święto rodziny.

KALISZ

Istnieje 6 sekcji: naukowej organizacji pracy, dziecka, rachunkowości, służby domowej, towarzyska, kulinarna.

Urządzono imprezę towarzyską „Czarna kawa—bridge". Wiceprzewodnicząca Oddziału opracowała wzór harmonogramu prac domowych.

Odbyły się *kursy:* trzydniowy pieczenia strucli i pierników oraz przygotowania ryb.

Wygłoszono *5 referatów:* p. Kostro — Istota działalności Z. P. D.; p. Sobczyńska — Racjonalne zabawki; p. Jaroszowa — budżet domowy; p. Marchlewska — Higjena jamy ustnej dziecka; p. Kostro — Racjonalne sprzątanie.

2 pokazy racjonalnego zmywania i sprzątania demonstrowała p. Kostro.

KIELCE

Oddział posiada kompresor do prania, który bywa wypożyczany członkiniom, wiadro na odpadki i drobne przedmioty, którmi pragnie zapoczątkować wzorownię. Prenumerowane jest parę czasopism. Sekcja gospodarcza pośredniczy w zakupach.

Urządzono wycieczkę pań na wystawę gospodarstwa domowego w Sosnowcu.

Zorganizowano bufet na kiermaszu „Caritas". Dochód przeznaczono na dożywianie biednych dzieci w ochronkach. Oddział wziął udział w Akademji Żałobnej ku czci ś. p. Prezydentowej Mościckiej.

Referaty wygłoszono z dziedziny dietetyki, rachunkowości, towaroznawstwa; co tydzień odbywały się *pokazy:* zimnego bufetu, gotowania potraw i robót ręcznych; przeprowadzono *kurs* gimnastyki dla pań stale pracujących w domu.

KONIECPOL

Co tydzień odbywają się pogadanki półtoragodzinne, poczem wypożycza się członkiniom do domu pisma i książki, wydane przez Związek Pań Domu i Instytut Gosp. Dom.

W celach propagandy urządzono 3 imprezy: herbatkę towarzyską, majówkę i „pieczone kartofle". Oddział rozpowszechnił wśród swych członkiń nowoczesne sprzęty gospodarskie i skonstruował ulepszony wieszak.

Wygłoszono *11 odczytów:* 4 z towaroznawstwa, a mianowicie: Wieprzowina; Zwierzyna; Tłuszcze jadalne; Jarzyny. 3 z kuchni codziennej: Czynności podstawowe; Zadania techniki kuchennej w racjonalnem odżywianiu; Zupy w naszem odżywianiu. Treści ogólnej 4 odczyty: Cele i korzyści zrzeszania się pań domu; O planowości pracy pani domu; Współpraca dzieci w domu; Działalność holenderskiego Związku Pań Domu.

Pogadanki w ilości 27 były wygłaszane raz na tydzień w poniedziałki na tematy bieżące z nadchodzących pism.

Urządzono *2 pokazy praktyczne:* Przyrządzanie sałatki z jarzyn i obchodzenie się z maszynką Emes.

KOSÓW

Bibljoteka Oddziału składa się z kilku książek i pism. Nawiązano kontakt z Oddziałami we Lwowie, Krakowie, Katowicach i Włocławku. W celach propagandy zorganizowano przedstawienie amatorskie i 3-miesięczny „Kram z Huculszczyzną". Oddział brał czynny udział w Akademji ku czci ś. p. Prezydentowej Mościckiej i ś. p. Żwirki i Wigury. Oddział wysyłał dzienniki dla Polaków w Legji Cudzoziemskiej w Afryce.

Odbył się *kurs* mleczarski dla mieszczanek, wykładała p. inż. C. Tarnawska. Urządzono 2 *pokazy* przedmiotów cechowanych, na których członkinie nabywały sprzęty i przedmioty gospodarskie.

Wygłoszono *7 referatów:* H. Przesmyckiej — Co pani domu może zdziałać dla dobrobytu kraju; p. Kordecka — Co da nam Związek — korzyść dla jednostki i kraju; W. Hummlowej — Działalność Holenderskiego Z. P. D.; dr. W. Tarnawski — O odżywianiu; Surówka; Dr. A. Tarnawski — O przekarmianiu i zwalczaniu łakomstwa; dr. Kopeć — O higjenie i opiece dziecka zagranicą.

KRAKÓW

Od lutego Oddział posiada własny lokal, do którego członkinie ofiarowały część urządzenia, a część wypożyczyły. Frekwencja na zebraniach duża.

Istnieje 5 sekcji: zakupów, kursów, towarzyska, propagandy i czytelni. Sekcja zakupów m. i. wyjednała zniżki w 43 firmach i w teatrach. Czytelnia pism gospodarczych i kobiecych funkcjonuje od roku.

Oddział uczestniczył w wystawie „Nasze Mieszkanie", na której członkinie wraz ze słuchaczkami kursów gospodarskich wydawały własnej roboty śniadania i podwieczorki. Poza tem urządzono na tej wystawie kilka imprez atrakcyjnych. W grudniu r. ub. odbyła się wycieczka na Wystawę Gospodarstwa Domowego w Sosnowcu. Oddział wydał kilka skryptów z przepisami kulinarnemi, o czyszczeniu plam i kalkulacji. W czasie spisu ludności wystąpiono w sprawie uznania zawodu gospodyni domu. Poza tem występował Oddział w sprawie obniżenia kosztu prądu elektrycznego.

Wygłoszono *20 referatów:* p. Z. Biernatowa — O pieczeniu ciast świątecznych; dr. Solecka — Racjonalne odżywianie pszenicą; p. Feldmanowa — Od Księżnej Anny do Pii Laudin, historja pani domu; p. Biernatowa — O pieczeniu ciast francuskich i półfrancuskich; p. Nilson-Danielska — Królewska pani domu i jej dzieło (O szwedzkich Związkach Gospodyń); prof. Mysłakowski — O herbacie; p. Osadzińska — O kosmetyce; dr. Solecka — Higjena i odżywianie w okresie wiosennym; p. Bussanówna — Pani domu przed wyjazdem na letnisko; Z. Biernatowa — Przygotowanie piwnicy na zimę; prof. inż. Dawidowski — Ogrzewanie mieszkań; prof. Artwiński — Jak unikać nerwowości; dyr. Matvkiewicz — Wpływ pani domu na kupca i producenta; Zebranie dyskusyjne z zagajeniem pań: Nitschowej, Konopczyńskiej i Jurowej p. t. „Pani domu a kryzys gospodarczy"; pozatem cztery odczyty p. Nitschowej — Organizacja pracy w gospodarstwie domowem i dwa odczyty p. Feldmanowej — Estetyka urządzenia mieszkań.

Odbyło się *8 kursów i pokazów:* 3 sześciotygodniowe kursy gospodarstwa domowego dla inteligencji; kurs dwutygodniowy porządków z praniem i prasowaniem dla pomocnic domowych; 2 dwudniowe kursy jarskie; dwudniowy kurs chłodników; sześciodniowy kurs przetworów owocowych i jarzynowych; pokaz zimnego bufetu; pokaz słodkiego bufetu; pokaz lukrowania i ozdabiania tortów; pokaz prania kompresorem; pokaz nakrywania stołów na Wigilję. Przeszkolono 160 słuchaczek. Wykładowcami były siły fachowe, przeważnie ze szkół zawodowych gospodarczych.

KUTNO

Oddział zakupił 20 cegiełek Instytutu Gospodarstwa Domowego i jest jego członkiem popierającym.

Na kiermaszu Koła Ziemianek Oddział miał swój własny kiosk celem propagandy. Łącznie z Magistratem Oddział urządzał konkurs ukwiecenia miasta, mianowicie przybrał kwiatami szkołę powszechną i należący do niej ogród. W kwietniu Oddział uczestniczył w urządzeniu „Czarnej Kawy" Koła Akademików. Własnych imprez Oddział urządził 3. Jedną z nich stanowiła Czarna Kawa, połączona z konkursem na najlepiej przyrządzone potrawy na bufet balowy. Zorganizowano dla członkiń wycieczkę do fabryki fajansów i majoliki, do stacji doświadczalnej i do szkoły gospodarczej żeńskiej. Na zebraniach ogólnych demonstrowano szereg racjonalnych przyrządów gospodarskich. Zainicjowano utworzenie chóru żeńskiego; nawiązano kontakt z Oddziałami w Wilnie, Kielcach, Łodzi, Poznaniu, Włocławku i Sosnowcu.

Oddział uczestniczył w komitetach Obchodu Tygodnia Zagadnień Polsko-Niemieckich, 11 Listopada oraz w nabożeństwie za ś. p. Prezydentową Mościcką. Oddział brał wybitny udział w pracy społecznej przez czynną pracę członkiń w Komitecie pomocy bezrobotnym.

Odbyły się *3 konferencje* oraz *2 kursy:* dietetyczny p. Morzkowskiej i pieczenia ciast, z których jeden wspólnie ze Związkiem Pracy Obywatelskiej Kobiet. Oprócz tego urządzono *2 pokazy*.

Wygłoszono następujące *odczyty* na zebraniach: p. Cieślińska — Służba domowa i podniesienie wydajności jej pracy; p. Cieśliński — Wychowanie obywatelskie; referat p. Dawidowiczowej — Zadania techniki kuchennej w racjonalnem odżywianiu; p. Perkowiczowa — Ukwiecanie balkonów; dr. Jarmołowicz — Zagadnienia polsko-niemieckie; p. Gumkowska — Lektura dziecięca; p. Cieśliński — Dziecko — mały człowiek.

LUBLIN

Bibljoteka Oddziału posiada kilka książek i uzupełnia się powoli. Urządzono małą wystawę robót ręcznych, wykonanych przez członkinie, Oddział wydelegował na Pokaz Gospodarstwa Domowego w Warszawie delegatkę. Członkiniom dostarczono szereg adresów niedrogich letnisk we dworach.

Propagandę Oddziału stanowią wzmianki w pismach miejscowych.

Odbyły się *4 kursy:* gotowania, drobnych przystawek, przekąsek, surówek i ciastek, oraz pokazy: pralki, maszynki Emes, racjonalnego nakrywania do stołu wraz z uzasadnieniem.

Wygłoszono *pogadanki:* Tanie urządzenie świąt; Robienie konserw, gromadzenie zapasów i ich przechowanie; Racjonalne odżywianie rodziny; Zdobienie kwiatami balkonów i pokoi.

Oprócz *referatów* z zakresu dietetyki, organizacji domowej i in., odczytywano artykuły z miesięcznika PANI DOMU.

Zasługującym na wyróżnienie był postawiony na wysokim poziomie *cykl wykładów* inż. Janikowskiego, p. t. Chemja w gospodarstwie domowem.

LWÓW

Oddział posiada własny lokal. Bibljoteka Oddziału zawiera 44 dzieła z zakresu gospodarstwa domowego. Książki oraz czasopisma są wypożyczane członkiniom za małą opłatą. Sekcja handlowa jest bardzo ruchliwa. Urządzono wzorownię o 79 wzorach, w czem 73 stanowią własność Oddziału. Oddział otworzył poradnię krawiecką.

Urządzono kilka wycieczek dla członkiń. Na Targach Wschodnich Oddział posiadał w celach propagandy własne stoisko i zorganizował dwa odczyty. Jeden z nich „O estetyce nakryć stołowych" poprzedzony był konkursem na nakrycie stołu. Z powodu braku odpowiedniego lokalu tylko dwa razy urządzono zebrania towarzyskie. Nawiązano kontakt ze Stow. „Służba Obywatelska".

Wygłoszono *18 odczytów:* p. Zacharjewiczowa — O praniu i prasowaniu; p. Wisłocka — Przygotowania świąteczne i przepisy; dr. Krukowska — Pierwsza pomoc w wypadkach choroby i apteczka domowa; p. Wolska — Nowe reformy mieszkaniowe: osobniak i mieszkanie najmniejsze; dr. Krukowska — Zastosowanie elektryczności w gospodarstwie domowem; p. Ajdukiewiczowa — O szkoleniu służby domowej; p. Dawidowiczowa — O racjonalnem zestawianiu jadłospisów; p. Pompein — Zdobienie okien i balkonów; p. Bruchnalska — O ognisku domowem; p. Kruszewska — Pranie przy pomocy kompresora; inż. Bieńkowski — Organizacja przemysłu konfekcyjnego we Lwowie; p. Kruszewska — Konserwowanie jarzyn i owoców w czerwcu, z pokazem; p. Sokołowska — O dotychczasowej działalności Związku i planach na przyszłość; p. Hojnacka — O estetyce nakryć stołowych; dr. Krukowska — O racjonalnem odżywianiu; p. Jarnuszkiewicz — O hodowli i pielęgnacji kwiatów; p. Wierzbicka — Organizacja gospodarstwa domowego a oszczędność; p. Hojnacka — Dobrze ubrana kobieta.

Odbyły się *kursy i pokazy:* — 3 pokazy przystawek i zimnego bufetu; pokaz lukrowania tortów; przez 2 miesiące kursy robót włóczkowych, przeróbki krawatów, siatki, pantofelki i t. p. pod kierownictwem p. Gronziewicz. Czyszczenie chemiczne — p. Langerowa; wypiek ciasta francuskiego i ptysiowego, przyrządzanie surówek — p. Kruszewska; lody i plombiery; na terenie Targów Wschodnich — kompoty, galarety, konserwy z jarzyn — p. Reinneldowa; Kurs dietetyczny — p. Reinneldowa; 2 kursy pieczenia ciast drożdżowych i francuskich — p. Wisłocka; pokazy robót włóczkowych — p. Opolska; Jednodniowy pokaz pieczenia pierników i ciast na choinkę; potrawy z ziemniaków i śledzi; ozdoby choinkowe dla dzieci i także dla dorosłych — p. Wisłocka.

ŁÓDŹ

Istnieją trzy sekcje: odczytowa, gospodarcza i rozrywkowa. Dział zakupów jest w stałym kontakcie z ziemiankami. Na zebraniach miesięcznych frekwencja duża.

Oddział urządził dla członkiń dwie wycieczki, z których jedną na wystawę w Warszawie. Na Wystawie Mieszkaniowej w Łodzi Oddział miał swoje stoisko „Pokój-kuchnia", które wzbudziło wielkie zainteresowanie. Imprezy rozrywkowe Oddziału cieszą się dużem powodzeniem, zwłaszcza udała się zabawa dziecięca. Poza tem Oddział urządził bal, majówkę, herbatkę karnawałową oraz 6 zwykłych herbatek towarzyskich. Herbatki poprzedzone są przemówieniami, dotyczącemi pracy Związku. Oddział utrzymuje stały kontakt ze szkołą gospodarczą Stow. „Służba Obywatelska". Oddział brał udział w Akademji ku czci ś. p. Prezydentowej Mościckiej.

Odczytano 2 *referaty:* I. Szumlakowskiej — O planowości pracy pani domu; oraz broszurę M. Ulanickiej „Normujmy sposoby pracy domowej". *Pokazy* dotyczyły wywabiania plam na materjałach z odczytem p. Bochniewiczówny oraz prania kompresorem.

Urządzono *kursy* gorących zakąsek w Szkole Gospodarczej oraz robót szydełkowych i na drutach.

ŁUKÓW

Oddział utrzymuje stały kontakt z Kołem Ziemianek. Oddział uczestniczył w urządzaniu „Gwiazdki" dla najbiedniejszych dzieci i zebrał 20 paczek oraz gotówką zł. 6,60. Jest to znaczna ofiara, zważywszy, że została złożona przez 19 członkiń.

Urządzono *pokaz* przygotowywania krajanek (kanapek) oraz 3 miesięczny bezpłatny *kurs* dla pomocnic domowych, prowadzony przez członkinie. Z doskonale opracowanej listy słuchaczek widać przygotowanie ze szkół powszechnych, najstarsza kandydatka miała 29 lat.

Dla pań zorganizowano kurs robót ręcznych, który cieszy się dużem powodzeniem i stanowi dobrą propagandę.

POZNAŃ

Zorganizowano 7 wydziałów: kursów, bibljoteki i czytelni, klubowy, przemysłowy, aprowizacyjny, rabatowy i prasowy. Oddział posiada własny dwupokojowy lokal, urządzony dzięki ofiarności członkiń, przy pomocy jednej z firm poznańskich oraz miejscowej gazowni. W lokalu Oddziału znajduje się bibljoteka, czytelnia, zaczątek wzorowni i zbiór przedmiotów cechowanych przez Instytut Gosp. Dom. oraz poradnia krawiecka. Bibljoteka posiada 31 tomów wydawnictw i prenumeruje 5 pism, w tem 2 zagraniczne. Wydział przemysłowy prowadzi m. in. wyrób mebli racjonalnych własnego pomysłu.

Czwartki klubowe odbywają się w lokalu Oddziału, natomiast zebrania miesięczne w bezinteresownie udzielonej sali Śniadeckich Uniwersytetu Poznańskiego. Na czwartkowych herbatkach odbywają się pokazy sprzętów, pieczenia na gazie oraz prania Radionem. Pokazy nowości z dziedziny gospodarstwa domowego mają miejsce na miesięcznych zebraniach.

Oddział zorganizował wystawę kilimów, haftów i koronek. Wystawa cieszyła się dużem powodzeniem. W październiku ub. r. zorganizowano naskutek zaproszenia Targów Poznańskich wystawę gospodarstwa domowego połączoną z dwoma odczytami i pokazem.

Oddział zorganizował Gwiazdkę dla 50 dzieci; każde dziecko otrzymało odzież, obuwie, żywność, słodycze i zabawki. Następnie urządzono zbiórkę dla potrzebujących pomocy osób z pośród inteligencji.

Wygłoszono 12 następujących *referatów:* F. Gosieniecka — Choinka polska; doc. dr. Zeyland — Szczepienie ochronne Calmette'a; inż. Czarnecka — O racjonalnem cświetleniu mieszkań; prof. Krzyżanowska — Współpraca domu ze szkołą; p. Dediowa — Alkoholizm a pani domu; L. Madurowiczówna — Nowa reforma szkolna; p. Szczaniecka — Wrażenia z Wołynia; prof. Jonscher — Drogi szerzenia się chorób zakaźnych; dr. Parczewska — Wskazówki lekarskie dla pani domu; ks. prof. Skaziński — Dziecko w wieku przedszkolnym; T. Skorzewska — Wrażenia z Anglji. Ponadto odczytano referat I. Szumlakowskiej — O planowości w gospodarstwie domowem.

Urządzono 5 *kursów:* 1 trykotarstwa, 2 cukiernictwa, 1 mazurków i 1 kurs pierników. Oddział prowadzi stały kurs kroju.

PRZASNYSZ

Przeprowadzono kilka kursów, z których jeden był płatny, gdyż zaangażowano płatną instruktorkę. Inne kursy prowadziły członkinie Oddziału, słuchaczkami zaś były nietylko członkinie, lecz i panie, nie należące do Związku.

Odbyto płatny kurs pieczenia pierników i tortów oraz przetworów owocowych.

Staraniem Oddziału odbyła się niedawno wystawa robót kobiecych.

RADOM

Oddział posiada własny lokal. Istnieją 3 sekcje: odczytów i kursów, zakupów i rabatów oraz samopomocy. Bibljoteka obejmuje zgórą 20 książek o treści wyłącznie dydaktycznej. Książki są wypożyczane członkiniom. Dwa czasopisma są do dyspozycji członkiń, przychodzących do lokalu w godzinach dyżurów, t. j. 3 razy na tydzień.

Odczytano 3 *referaty:* M. Chmieleńskiej — Jak sprzątać, aby uniknąć wielkich porządków, M. Stefkowej — O zaopatrywaniu okien na zimę, W. Hummlowej — O Holenderskim Związku Pań Domu.

Urządzono 2 czterodniowe *kursy* gotowania ze specjalnem uwzględnieniem ekonomicznego urządzania świąt.

Oddział otrzymał od p. Jarzyńskiej, dyrektorki żeńskiego gimnazjum, propozycję przeprowadzenia kursu przekąsek oraz faworków i tortów dla uczenic 8-ej klasy. Oddział podjął tę inicjatywę, a dla celów propagandy zrzekł się wynagrodzenia. Obecnie p. Jarzyńska zaproponowała utworzenie stałych miesięcznych kursów o różnych programach dla maturzystek, aby dać im choć ogólne pojęcie o sztuce kulinarnej. I tę propozycję chętnie przyjęto. Oddział zwrócił się do miejscowego T-wa Lekarskiego o urządzenie kursów ratownictwa w nagłych wypadkach.

RAWA MAZOWIECKA

Oddział utworzył 2 sekcje: odczytową i zakupów. Wygłoszono *10 referatów* i demonstrowano na zebraniach miesięcznych różne racjonalne przedmioty gospodarskie, użyczane w tym celu przez członkinie. Urządzono jednodniowy *kurs* przystawek zimnych i gorących, który wysłuchało 12 członkiń i 5 pań nie należących do Związku W gazecie miejscowej Oddział umieścił artykuł propagandowy.

SOSNOWIEC

Frekwencja na zebraniach miesięcznych duża. Od lutego b. r. Oddział posiada własny lokal. Utworzono 4 sekcje: sprzętów, bibljoteczną, odczytów i kursów oraz rozrywkową.

Pod wpływem warszawskiego „Pokazu Gospodarstwa Domowego" Zarząd Oddziału postanowił zorganizować podobną wystawę w Sosnowcu. Wystawa ta otwarta została na jesieni i trwała 3 tygodnie. Frekwencja ogólna 3.521 osób. Oddział posiada sprzęty, naczynia i przyrządy gospodarskie na ogólną sumę 1600 zł., z czego przedmioty wartości zł. 1300.— przejęte zostały z wystawy i opłacone z dochodów wystawy, która ponadto dała jeszcze zł. 250. Bibljoteka Oddziału posiada 60 książek i roczniki czasopism. Imprez towarzyskich urządzono 3.

Oddział składał ofiary pieniężne na fundusz ś. p. Żwirki i Wigury, na T-wo Przeciwgruźlicze i na Gwiazdkę dla żołnierzy.

Wygłoszono *11 odczytów i pogadanek.* B. Piotrkowska — Sprawozdanie ze Zjazdu Delegatek w Warszawie;

Z. Brykalska — Pani domu wobec kryzysu ekonomicznego; G. Kwapiszewska — Pogadanka o ciastach wielkanocnych; odczytanie referatu p. Szumlakowskiej — O planowości pracy pani domu: H. Mamelokowa — Mieszkanie prawdziwie nowoczesne; H. Mamelokowa — Najbliższa pomoc domowa w czasie miesięcy letnich (pogadanka ilustrowana pokazem gotowania na płytce elektrycznej); prelegentka odczytała również sprawozdanie z bytności swej na Pokazie Gosp. Dom. w Warszawie; G. Kwapiszewska — Domowe sposoby badania produktów spożywczych; z powodu choroby prelegentki zebranie poświęcono sprawom Oddziału i organizacji komisji wykonawczej Pokazu Gospodarstwa Domowego w Sosnowcu; dyr. Siwikowa — O wychowaniu człowieka na podstawie dzieła Kerschensteinera „Charakter"; Sprawozdanie z Pokazu Gospodarstwa Domowego; dr. Malicki — O gruźlicy; dyr. Siwikowa — O wychowaniu na podstawie dzieła B. Russel'a.

Urządzono 2 *kursy* gotowania.

STAROGARD

Oddział posiada bibljotekę. Członkiniom wyjednano zniżkę przy zakupach w szeregu sklepów. Na każdem zebraniu demonstrowano parę przyrządów kuchennych i podawano parę przepisów na mało znane potrawy.

Wygłoszono 9 *referatów*. P. Ruśkiewiczowa — Punktualność; dr. Balewska — Streszczenie „Rachunków Pani Domu" p. I. Mandukowej; p. Ruśkiewiczowa: — Dietetyka w najnowszem oświetleniu; Piękność i zdrowie w życiu nowoczesnej kobiety; Dzieci pomocą w domu; Towarzyskie zebrania. Odczytano: O działalności Holenderskich Pań Domu — W. Hummlowej i Szkolenie służby domowej — M. Ulanickiej.

SZADEK

Członkiniami Oddziału są okoliczne ziemianki. Prenumerowane są pisma z zakresu gospodarstwa domowego i wiejskiego.

Opracowano wzór kartek do notowania jadłospisów na cały dzień i planu zajęć dla służby również na cały dzień. Kartki okazały się wygodnemi w praktyce, tak że Oddział ma je wydrukować w formie kalendarza zdzieranego.

Na zebraniach odczytano referat W. Hummlowej o Związku Pań Domu w Holandji, artykuły z różnych pism o praniu, układaniu kwiatów i dekoracji domu. Przedstawione też sprzęty ulepszone lub ich rysunki. Odbył się pokaz robót ręcznych. Na zebraniach odbywa się wymiana porad, m. in. o prowadzeniu pensjonatu i t. d.

TCZEW

Urządzono 2 *kursy*. Na zebraniach miesięcznych odbywały się pokazy przyrządów gospodarskich. *Referaty:* p. Ruśkiewiczowa: Dzieci pomocą w domu; O punktualności; Dietetyka w najnowszem oświetleniu; I. Szumlakowska — O planowości pracy pani domu; p. Dawidowiczowa — Zadania techniki kuchennej w racjonalnem odżywianiu; poza tem wygłoszono szereg pogadanek, które traktowały o jarstwie, surówce, racjonalnem odżywianiu.

TORUŃ

Frekwencja członkiń na miesięcznych zebraniach wynosi 30—50%, oraz liczny udział gości na zebraniach i pokazach.

Oddział posiada już w swej bibljotece 51 książek i broszur, z czego 14 otrzymał tytułem ofiar, a na pozostałe wydatkował 50% swego budżetu. Prenumerowane są 2 czasopisma. Książki wypożyczane są członkiniom bezpłatnie i bez kaucji, warunek — terminowa opłata składek członkowskich. Pisma są przeglądane raz w tygodniu na miejscu w czytelni.

W listopadzie Oddział pozyskał w dzienniku „Dzień Pomorski" stronę o 300 wierszach na sprawy Związku z wynagrodzeniem zł. 10 na rzecz Oddziału. Dodatek ów redaguje przewodnicząca Oddziału p. J. Ginett-Wojnarowiczowa. Poszczególne artykuły piszą czołnkinie. Od chwili objęcia redakcji tego dodatku Oddział zwolniono z opłaty za ogłoszenia w pismach Dzień Pomorski i Słowo Pomorskie. Dodatek „Dla Pani Domu" dołączany jest również do dnia Bydgoskiego, Dnia Grudziądzkiego, w Inowrocławiu do Dnia Kujawskiego, w Gdyni do Gazety Morskiej i w Gdańsku do Gazety Gdańskiej. W ten sposób dodatek Oddziału jest czytany na całym obszarze pomorskim. Jest to akcja propagandowa niezmiernie cenna.

Referatów wygłoszono 5, urządzono *5 pokazów*. Odbył się jeden odczyt publiczny, na który przybyło 160 osób. Poza tem zorganizowano publiczny pokaz nakrywania stołów: do śniadania, codziennego obiadu, wystawnej kolacji i herbaty przy stolikach. Pokaz ten miał powodzenie Na zebraniach miesięcznych odbywa się między członkiniami wymiana porad i wskazówek. Odbyła się dyskusja po zreferowaniu broszurki „Normujmy pracę domową". Poza tem p. Dobrowolska wygłosiła odczyt — O rachunkach pani domu z pokazem łatwych wzorów rachunkowych. W Państwowej Szkole Zawodowej odbył się pokaz pieczenia pierników.

WARSZAWA

Frekwencja członkiń na miesięcznych zebraniach stale wzrasta, tak że Oddział był zmuszony zmienić salę, dotychczas zajmowaną na zebrania, na większą.

Oddział posiada własny lokal z dużą wzorownią, bogato zaopatrzoną w sprzęty, przyrządy i naczynia, które stanowią własność Oddziału.

Zorganizowano 12 wydziałów: dochodów niestałych, kursów, klubowy, mieszkań i urządzeń, odczytów, prasowy, służby domowej, zakupów i rabatów, sióstr gospodarskich, dziecka, bibljoteki i czytelni oraz poradni.

Wydano 2 książki: Izy Mandukowej „Rachunki Pani Domu" i M. Ulanickiej „Normujmy sposoby pracy domowej". Wydawnictwa te wraz z poprzednio wydanemi przez Oddział (M. Chmieleńskiej „Kuchnia Nowoczesna" i „Dezyderaty Wydziału Mieszkań i Urządzeń") zostały wyróżnione przez Min. W. R. i O. P. i zalecone do przeczytania słuchaczkom kursów dla instruktorek gospodarstwa domowego.

Wielki sukces przyniósł zorganizowany w maju Pokaz Gospodarstwa Domowego. Pokaz ten zwiedziło około 12.000 osób, w tem członkiń tylko 10%. Wystawa przysporzyła Związkowi znaczne dochody. Na wystawie „Tani dom własny" Oddział miał niewielkie stoisko sprzętów i plany małych mieszkań, gospodarstw bez służących. Oddział urządził 2 wielkie imprezy dochodowe: na wiosnę „Czarną Kawę", a na jesieni „Andrzejki": zabawy te odbyły się w salonach Rady Miejskiej i miały ogromne powodzenie. Oprócz tego odbywają się co czwartek w lokalu Oddziału klubowe herbatki, które gromadzą wielką ilość członkiń i gości.

Bardzo wydatna była praca propagandowa Oddziału dla spopularyzowania idei ZPD wśród społeczeństwa i władz. Ministerstwo WR i OP zainteresowało się sprawą zorganizowania specjalnych kursów dla instruktorek gospodarstwa domowego. Na kursach tych Ministerstwo oddało do dyspozycji Związku 5 miejsc. Przewodnicząca Oddziału p. Iza Mandukowa otrzymała nominację do Komisji Programowej Szkół Zwodowych i bierze czynny udział w pracach tej Komisji. Zaproszono p. Mandukową do Zarządu Głównego Polskiej Ligi Nabiałowej. Poza tem p. Mandukowa pracuje w Radzie Opiekuńczej Państwowego Seminarjum dla Nauczycielek Gospodarstwa Domowego. Dla zapoczątkowania bibljoteki bursy dla słuchaczek tegoż Seminarjum Zarząd Oddziału ofiarował swe wydawnictwa. Po raz pierwszy umieszczono absolwentki powyższego Seminarjum na praktykę w domach prywatnych, z tych parę u członkiń. Praktyki te okazały się dla obu stron wielce korzystne.

Oddział współpracował z Radą Naczelną Gospodarczego Wykształcenia Kobiet. Rada w osobie p. Karczewskiej wykazała dużo pomocy przy urządzaniu działu bibljotecznego na wystawie Związku.

Na prośbę Oddziału wygłosiła p. E. Kiewnarska publiczny odczyt p. t. „Nowości kuchni francuskiej". W poniedziałki odbywają się lekcje robót ręcznych.

Oddział brał udział w pogrzebie i Akademji ku czci ś. p. Prezydentowej Mościckiej.

Zorganizowano 2 zbiórki na cele dobroczynne, wielkanocną i gwiazdkową.

Wygłoszono *10 referatów i 6 pogadanek*. Referaty były następujące: I. Szumlakowska — Jak układać plan pracy

w domu; inż. Henneberg — O paleniu w piecach; p. Szoberowa — Wychowawcze znaczenie pracy w warsztatach gospodarczych; M. Kozłowska — Kilka obrazków z życia pani domu w Ameryce; p. Bockowa — O szkle wyrobu krajowego; p. Witaczkówna — O polskim jedwabiu; p. Wolski — Ubezpieczenia społeczne; M. Karczewska — Spiżarnia w jesieni; W. Hummlowa — Praca Holenderskich pań domu; inż. Kycia — Zasady oświetlania mieszkań.

Pogadanki były jak niżej. M. Chmieleńska — Jak sprzątać; W. Dobrzańska — Jak zostawić mieszkanie przed wyjazdem na lato; M. Ulanicka — O czyszczeniu i sprzątaniu podłogi; dr. Iwanowska — O skórze i jej pielęgnacji; E. Kiewnarska — O jarzynach wiosennych; E. Kiewnarska — O przygotowaniu strucli, maku i pasztetu.

Zorganizowano *16 kursów* dla 252 suchaczek:

2	kursy gotowania wykwintnego	— 38	słuchaczek
4	„ przystawek	— 68	„
2	„ pieczenia ciast	— 24	„
1	„ (12-lekcjowy) gotowania	— 14	„
2	„ jarzynowe	— 19	„
2	„ dokształcające dla pomocnic domowych	— 30	„
2	„ przetworów owocowych	— 48	„
1	„ gospodarstwa domowego dla pań	— 11	„

Pozatem z zakresu gotowania, porządków i prania odbyło się podczas wystawy 27 pogadanek których wysłuchało 1122 osóby; stale odbywają się raz w tygodniu pokazy robót ręcznych z dużą frekwencją pań*).

WILNO

Oddział posiada 5 poradni: gospodarczą, stroju i robót ręcznych, higjeniczną, prawną i urządzania wnętrz. Największe zainteresowanie członkinie okazały dla poradni prawnej i gospodarczej, pozostałe zaś przestały istnieć z powodu braku zainteresowania ze strony członkiń.

Wobec małej ilości członkiń, opłacających składki, Oddział, chcąc szerzyć propagandę, udostępnił odczyty na zebraniach miesięcznych osobom, nie należącym do Związku, pobierając tytułem opłaty wejściowej po 50 groszy. Tak zainteresowano 429 osób, nie będących członkiniami Związku. Jest to poważna propaganda, gdyż część tego kontyngentu zczasem przystąpi do Związku. Również w celu propagandy uchwalono, aby każda z członkiń wprowadzała na tygodniowe zebrania jedną osobę w charakterze gościa.

Wygłoszono 6 *odczytów i 5 pogadanek*. Po odczytach urządzano pokazy zarówno z zakresu gospodarstwa domowego, jak robót ręcznych, kilimkarstwa i inne. Rozpoczęto 4-tygodniowy *kurs* potraw jarskich. Odbyła się jedna herbatka towarzyska.

Oddział zwrócił się do Sekcji Zdrowia Magistratu m. Wilna z protestem przeciwko niehigjenicznemu stanowi miejskich rynków targowych.

WŁOCŁAWEK

Utworzono 4 wydziały: rabatów, zakupów, dziecka i robót ręcznych.

Urządzono 3 imprezy dochodowe: „Pączki dla dzieci", podwieczorek dla dorosłych z amatorskiem przedstawieniem dziecinnem i Czarną Kawę. Oddział prowadzi freblówkę dla dzieci członkiń. Oddział wydał własną „Książkę Rachunkową Pani Domu" w ilości 200 egzemplarzy, z czego w roku sprawozdawczym sprzedano 107 sztuk. Utrzymywany jest kontakt z Oddziałami Związku w Białej, Gnieźnie, Kutnie, Wilnie, Częstochowie, Koniecpolu, Kielcach, Kosowie i Lublinie. Oddział był reprezentowany w naradach „Komitetu Obrony Interesów Kuj. Elektrowni Okręgowej".

Na zebraniach członkowskich odczytano *referaty:* M. Ulanickiej — Pamiętaj rozchodzie żyć z przychodem w zgodzie; p. Dawidowiczowej — Zadania techniki kuchennej w racjonalnem odżywianiu; I. Szumlakowskiej — O planowości pracy pani domu. Co pani domu może zdziałać dla dobrobytu kraju — wygłosiła osobiście p. Przesmycka.

Urządzono *kurs* gotowania dietetycznego.

---

*) Bardziej szczegółowe dane w Nr. 3-m b. r. str. 59.

WYSZKÓW

Oddział powstał dopiero w grudniu ub. r., tak że działalność ograniczyła się ściśle do prac organizacyjnych.

STOWARZYSZENIA ZAPRZYJAŹNIONE

SEKCJA GOSPODARSTWA DOMOWEGO ŚLĄSKIEGO KOŁA NAUKOWEJ ORGANIZACJI W KATOWICACH

Sekcja ma własny lokal; sekretarjat czynny codziennie. Naskutek starań przewodniczącej p. Nitschowej gazownia zainstalowała bezpłatnie kuchnię gazową i ofiarowała bezpłatnie żelazko gazowe i gaz.

Czynnych jest 5 wydziałów: żywnościowy, odczytowy, dekoracji wnętrz, imprezowy, świetlicowy. Wydział odczytowy rozpoczął systematyczną akcję odczytową dla pomocnic domowych. W dni oznaczone udzielane są porady gospodarskie, prawne i kosmetyczne przez zawodowo wykształcone członkinie Sekcji. Nakładem Muzeum Przemysłowego w Krakowie wydano książkę rachunków domowych.

W okresie sprawozdawczym odbyły się 4 pokazy prania, 6 pokazów pieczenia ciast, kurs zabawek, kurs ozdób choinkowych, 2 wycieczki do szkoły gospodarczej w Międzyświeciu i na wystawę w Sosnowcu oraz 14 odczytów z zakresu domoznawstwa. Zebrania towarzyskie objęły: 5 herbatek ze wspólnych składek członkiń, 1 herbatkę-bridge razem z Wojewódzkim Komitetem Pań dla Spraw Bezrobocia oraz z Komitetem Bridge'owym Pań; czysty dochód, zł. 5.674. Urządzono 4 wycieczki: na Targi Katowickie, do szkoły gospodarczej, na Pokaz Związku Pań Domu w Warszawie i Sosnowcu.

Wygłoszono następujące *referaty*. Z. Krzymuska — O wychowaniu dzieci; M. Szczepańska — Jak gospodarowałam w Ameryce, w mieście i na wsi, oraz O wychowaniu dzieci w Ameryce; p. Hedeszyńska — O organizacji gospodarstwa domowego w Szwajcarji; p. Kleska — O racjonalnej kosmetyce; p. Panieńska — Jak spędziłam lato na Juracie; K. Nitschowa — Jak można uzyskać własne letnisko w Rożnowie za 50 zł. miesięcznie; p. Grocholska — O kiermaszu wyrobów krajowych; p. Obrembina — O płótnach i wyrobach krajowych, połączonych z wystawą kilimów, płócien i makat wyrobu krajowego; p. Turski — Jak i z czego oszczędzać; p. Szczepańska i K. Nitschowa — Twórczość St. Wyspiańskiego wraz z recytacją jego dzieł.

Prowadzono *kursy:* gotowania dla pań i ozdób choinkowych.

Urządzono *pokazy:* 4 — nowoczesnych racjonalnych sprzętów, 1 — prywatnej firmy firanek, dywanów i bielizny wyrobu krajowego, 6 — pieczenia ciast świątecznych, 1 — pieczenia i gotowania na gazie w Gazowni w Królewskiej Hucie.

Zgłoszono akces w zbiórce na Instytut Radowy i zebrano wśród członkiń zł. 260. Poza tem w rozprzedaży losów na loterję na rzecz bezrobotnych członkinie i zarząd brały czynny udział. Wraz z Klubem Bridge'owym Pań w Katowicach organizacja przygotowała i zakłada świetlicę dla bezrobotnych biuralistek i sprzedawczyń, które w programie prac świetlicowych będą uczyły się wszelkich prac, wchodzących w zakres prac domowych. Sekcja urządziła wystawę najnowszych sprzętów na Zjeździe NOK. i wystawiła choinkę z ozdobami własnej roboty w jednym ze sklepów w Katowicach.

Po odczytaniu sprawozdania wynikła ożywiona dyskusja. Delegatki zorjentowały się, jak ważne jest zaznajomienie się wzajemne kierowniczek poszczególnych Oddziałów z pracami innych placówek Związku i jak ważne jest dokładne opracowywanie i punktualne nadsyłanie sprawozdań do Centrali.

Uchwalono opublikowanie sprawozdania ze Zjazdu w organie Związku „PANI DOMU", a fundusze na ten cel postanowiono zebrać od Oddziałów w stosunku 15 groszy od członkini. Obecne na Zjeździe delegatki złożyły niezwłocznie kwoty, przypadające na ich Oddziały.

5. Sprawozdanie Komisji Organizacyjno-Propagandowej przedstawiła W. Ładzina. Dokonano wielu prac przygotowawczych. Regulamin zakładania nowych Oddziałów i referat o zadaniach Związku opracowała p. Mandukowa. Komisja pracuje w kierunku szerzenia wiadomości o Związku w różnych zakątkach kraju, przygotowując grunt do zakładania nowych placówek. Doskonałą okazała się metoda pozostawiania swobodnej inicjatywy w tej mierze społeczeństwu kobiecemu w danem mieście. Komisja pomaga również w pierwszych krokach, które stawiają nowe oddziały ZPD. na gruncie pracy oświatowo-gospodarczej i udziela wskazówek przy zwiedzaniu wystaw i pokazów, wysyła prelegentki ze swego grona do Oddziałów celem żywienia i pobudzenia inicjatywy. Członkinie Komisji pp. Ładzina, Nitschowa, Dobrowolska, Brykalska oraz zaproszone z poza Komisji pp. Karczewska i Przesmycka wyjeżdżały do szeregu miejscowości. W dyskusji delegatki wyraziły prośbę o jak najczęstsze wysyłanie referentek, co bardzo ożywia zainteresowania i pracę w Oddziałach. Program na najbliższą przyszłość obejmuje m. i. zakupienie małego kompletu sprzętów racjonalnych dla demonstrowania na zebraniach odczytowych na prowincji.

6. Sprawozdanie kasowe i rachunkowe opracowała i odczytała p. Mandukowa w zastępstwie skarbniczki, która z powodu choroby zrezygnowała z mandatu. Bardzo skromny budżet nie przeszkodził dokonaniu dużej pracy realnej. Bilans zamyka się przewyżką zł. 577,73 po stronie aktywów.

7. Sprawozdanie Komisji Rewizyjnej odczytała E. Czarnowska, wyrażając uznanie za ścisłe prowadzenie rachunkowości i wnosząc udzielenie Zarządowi Głównemu absolutorjum, co zebrane delegatki uchwaliły. P. Nitschowa, ofiarowując kwiaty przewodniczącej Zarządu Głównego p. Izie Mandukowej w imieniu wszystkich Oddziałów, wyraziła jej w gorących słowach podziękowanie za ogrom dokonanej pracy i poświęcenie się Związkowi Pań Domu.

8. Budżet na 1933 rok przedstawia p. Mandukowa w bardzo skromnej kwocie Zł. 3050. W dalszym ciągu Związek będzie opierać swą egzystencję na bezinteresownej pracy wszystkich pań, stojących na czele tej instytucji. Przewidziane są niewielkie wydatki na koszty kancelaryjne i organizacyjne, na komplet sprzętu racjonalnego i wkońcu zł. 50 na premjowanie najlepszego artykułu pomieszczonego w 1933 r. w „PANI DOMU". Program prac w krótkich słowach przedstawia p. Mandukowa. Związek będzie prowadzić dalej rozpoczęte prace w raz obranym kierunku. Budżet i program prac bez dyskusji uchwalono.

WNIOSKI

9. K. Nitschowa odczytuje zgłoszone na Zjazd wnioski. Przeważnie wnioski podane są z obszernem umotywaniem, tak więc:

I) Oddziału Krakowskiego (J. Feldmanowej) o zwrócenie się do Zarządu Głównego o opracowanie jednolitych dla całego Związku podstaw organizacyjnych dla Kół Pani Domu (§ 3 Tymczasowego Regulaminu ZPD.).

II) Oddziału Warszawskiego (I. Mandukowa) o przedstawienie centralnym władzom, a w stolicy i władzom komunalnym, sprawy unormowania dnia pracy w miastach, w szkołach, w urzędach, w przemyśle i handlu, co pozwoli na zorganizowanie życia rodzinnego i gospodarstwa domowego.

III) Oddziału Warszawskiego (W. Hummlowa) a) w sprawie unormowania godzin zabaw na terenie szkół średnich, b) zakazu noszenia strojów wieczorowych przez młodzież szkół średnich na zabawach szkolnych i c) zakazu uczęszczania przez młodzież szkół średnich na zabawy publiczne.

IV) PP. delegatek Hummlowej i Ładziny w sprawie zmniejszenia opłaty za gazomierze w Warszawie.

V) Oddziału w Gnieźnie o poczynienie starań u odnośnych władz o wydanie przepisu, nakazującego wprowadzenie książeczek służbowych dla pracownic domowych.

VI) Przewodniczącej I. Mandukowej, łączący się z poprzednim , o ustalenie przez władze rejestracyjne kwalifikacji zawodowych pracownic domowych przy wydawaniu im książeczek służbowych.

VII) Oddziału Warszawskiego (I. Szumlakowska) o wznowienie akcji celem zniesienia cła na pomarańcze, i banany, konieczne dla chorych dzieci.

VIII) Przewodniczącej I. Mandukowej o wprowadzenie we wszystkich bibljotekach publicznych i prywatnych oraz bibljotekach szkolnych w szkołach żeńskich działu książek i pism z zakresu gospodarstwa domowego.

IX) Oddziału Lubelskiego (M. Łosiowa), aby Zarząd Główny odniósł się do władz komunalnych i sanitarnych o powoływanie Oddziałów ZPD do współpracy celem sprawniejszego wykonywania kontroli nad higjeną miast i higjeną targowisk.

X) Przewodniczącej Oddziału Warszawskiego I. Szumlakowskiej o przedstawienie Dyrekcji Polskiego Radja projektu wprowadzenia działu gospodarstwa domowego i ustalenia godzin najdogodniejszych dla pań domu.

XI) Poza tem M. Gadomska zgłosiła wniosek, którego nagłość uchwalono: O ustalenie, jak długo pani domu powinna przechowywać kwity za opłacone gaz. elektryczność, wodę oraz podatki i t. p. i w jakim terminie ma miejsce moment przedawnienia praw dla ściągania tego rodzaju opłat.

Wszystkie wnioski w zasadzie zostały przyjęte i odesłane do Komisji wniosków dla ustalenia redakcji.

Na tem obrady przedpołudniowe zakończono.

Zebranie popołudniowe dnia 21 marca.

Przewodniczyła p. Irena Szumlakowska. Odczytano „Odezwę do pań domu na wsi", zgłoszoną przez wiceprzewodniczącą Oddziału Warszawskiego M. Chmieleńską, w sprawie ożywienia i pobudzenia niektórych gałęzi wytwórczości krajowej, jak hodowla jedwabników, lnu, owoców południowych, lepszych gatunków jabłek, pieczarek, racjonalna hodowla drobiu rzeźnego, przetworów owocowych i mięsnych, serowarstwa, pszczelnictwa, wreszcie zorganizowania dostaw do miast. Wobec przeżywanego zastoju należałoby zastanowić się nad tem, jakie należy tworzyć nowe pola zarobkowania.

Poruszone w odezwie zagadnienia wywołały żywą replikę ze strony obecnych na zebraniu pań domu ze wsi, jednakże większość delegatek w dyskusji podkreślała, że specjalizowanie się ziemianek w określonych działach wytwórczości jest konieczne dla polepszenia jakości produktów i podniesienia rentowności gospodarstw, a do tego konieczne jest przysposobienie handlowe ziemianek i zaznajomienie się ich z potrzebami rynku, czego nie da się osiągnąć bez ściślejszej współpracy z paniami domu z miast.

W wyniku dyskusji postanowiono odezwę p. Chmieleńskiej rozpowszechnić, przesyłając ją do Stow. Zjedn. Ziemianek i do Oddziałów Z. P. D. w celu ściślejszej współpracy Oddziałów Związku ze wsią.

Nitschowa w imieniu zrzeszenia zaprzyjaźnionego, jakiem jest dla Związku Sekcja Gospodarstwa Domowego przy Śląskiem Kole Naukowej Organizacji w Katowicach, zaprosiła delegatki i Oddziały Związku na Zjazd towarzyski podczas Targów Katowickich w końcu maja r. b., a na których Sekcja G. D. urządza swoje stoisko i organizuje „Dzień Pani Domu".

I. Mandukowa odczytała ankietę opracowaną specjalnie dla Związku przez Centralne Tow. Popierania Wytwórczości Krajowej, poruszającą ciekawe zagadnienie, dotyczące ustosunkowania się pani domu-konsumentki do towarów pochodzenia krajowego i zagranicznego. Ankieta zostanie rozesłana do Oddziałów dla zebrania opinji, w poruszonej sprawie

Zkolei p. Mandukowa wypowiedziała referat na temat „Wytyczne dla pracy w Oddziałach" oraz podała projekt ujednostajnienia korespondencji prowadzonej z Centralą, Instytutem G. D. i redakcją PANI DOMU. W dyskusji wysunięto szereg dezyderatów, dotyczących wewnętrznych spraw organizacyjnych, które uzgodnionio i przyjęto w formie obowiązujących postanowień. Zarówno referat jak i projekty p. Mandukowej spotkały się z uznaniem

ze strony delegatek i na ich prośbę zostaną przesłane Oddziałom do wprowadzenia w życie.

Po zebraniu M. Chmieleńska zaznajomiła zebrane panie z pracami Wydziału Mieszkań i Urządzeń w Oddziale Warszawskim oraz oprowadziła je po Wzorowni racjonalnych urządzeń.

Na zakończenie wydział Klubowy Oddziału Warszawskiego z J. Święchową na czele podejmował delegatki herbatką i przekąskami.

Drugi dzień Zjazdu dnia 22 marca.

Przewodniczyła p. Marja Bartlowa. Odbył się dalszy ciąg obrad formalnych Zjazdu Delegatek.

1. Rozdano kartki wyborcze i po ustaleniu kandydatur i techniki wyborów przystąpiono do głosowania, które podług relacji Komisji Wyborczej dało następujące wyniki:

a) Do Zarządu Głównego na miejsce ustępujących pań: Małkowskiej, Nowakowskiej, Kiewnarskiej z Warszawy, Garapichowej ze Lwowa i Wasilewskiej z Sosnowca oraz wylosowanych pań: Ładziny z Warszawy, Dobrowolskiej z Poznania i Nitschowej z Krakowa, wybrano panie: Ładzinę (ponownie), Ludwigową i Plucińską z Warszawy, Bartlową ze Lwowa, Nitschową z Krakowa (ponownie), Krajewską z Sosnowca, Koryznę z Kutna; na zastępczynie weszły panie: Mamelokowa z Sosnowca, Skorzewska z Poznania, Ginett-Wojnarowiczowa z Torunia, Lutostańska z Warszawy, Paliszewska z Koniecpola.

b) Do Komisji Rewizyjnej wybrano panie: Czarnowską, Romanową i Ankiewiczową z Warszawy, Skalską z Łodzi i Hrabiową z Bielska, a na zastępczynie panie: Karczewską, Huberową z Warszawy i Ruśkiewiczową z Tczewa.

2. Projekt Regulaminu Wydziału Sióstr Gospodarskich przyjęto z ustaleniem wieku dla S. G. na 25 do 55 lat, z tem, że w razie posiadania wyjątkowych kwalifikacji zawodowych mogą być przyjmowane kandydatki nie posiadające wymienionego wieku. Kwestję wysokości wynagrodzeń pozostawia się do lokalnego rozstrzygnięcia każdemu Oddziałowi, przyczem oprócz dziennego wynagrodzenia siostra gospodarska ma prawo do pełnego utrzymania, gdy jest przychodnia, oraz do pełnego utrzymania i odpowiedniego pomieszczenia, gdy jest na stałe.

3. Projekt regulaminu nagradzania pracownic domowych przyjęto z wykreśleniem § 12.

4. Projekt regulaminu normującego współpracę ZPD z Instytutem G. D. przyjęto bez zmian.

UCHWAŁY

5. K. Nitschowa w imieniu Komisji Wniosków odczytała uchwały Zjazdu opracowane na zasadzie zgłoszonych wniosków. Uchwały te, poruszające ważne zagadnienia i aktualne sprawy, dotyczące pani domu, rodziny i gospodarstwa domowego, jednogłośnie przyjęto. Brzmią one jak następuje: Zjazd Delegatek

1) zwraca się do Zarządu Głównego z prośbą o opracowanie jednolitych dla całego Związku wytycznych dla zorganizowania gospodarczego kobiet z najszerszych warstw społecznych;
2) żąda unormowania dnia pracy i posiłków, jednolitych godzin pracy i posiłków w urzędach, w przemyśle w handlu i w szkołach;
3) uważa za wskazane wyjednanie u właściwych czynników w Warszawie unormowania godzin zabaw szkolnych, zakazu noszenia przez młodzież strojów wieczorowych na zabawach szkolnych, zakazu uczęszczania przez młodzież na zabawy publiczne;
4) zwraca się do wszystkich bibljotek publicznych i szkolnych z prośbą o wprowadzenie działu gospodarstwa domowego;
5) zwraca się do Zarządu Głównego z prośbą o odniesienie się do władz komunalnych i sanitarnych o powoływanie Oddziałów Związku Pań Domu do współpracy celem sprawniejszego wykonywania kontroli nad higjeną miast i higjeną targowisk;
6) domaga się unormowania kwalifikacji zawodowych pracownic domowych i wprowadzenia jednolitych książeczek na terenie całego kraju;
7) pragnie wznowić akcję celem zniesienia cła na pomarańcze i banany, podając równocześnie jako źródło pokrycia strat dla Skarbu Państwa podwyższenie cła na przewóz z zagranicy owoców luksusowych i zbytecznych, jak ananasy i t. p.;
8) prosi Zarząd Główny o przedstawienie Dyrekcji Polskiego Radja projektu rozszerzenia działu gospodarstwa domowego i ustalenia godzin najdogodniejszych dla pań domu;
9) prosi Zarząd Główny o stwierdzenie, jak długo pani domu powinna przechowywać kwity za zapłacone należytości za gaz, wodę, elektryczność, Kasę Chorych, opłaty za lokal i t. p.;
10) poleca uzyskanie zmniejszenia opłaty za gazomierze w Warszawie i kontrolowanie ich sprawności.

6. Na zaproszenie przewodniczącej Oddziału Poznańskiego G. Dobrowolskiej następny Zjazd w 1934 r. postanowiono odbyć w Poznaniu.

Na tem formalne obrady Zjazdu zakończono.

Wspólny obiad zgromadził blisko 50 pań. Przemawiały na nim panie: Mogilnicka, Nitschowa, Szumlakowska, Mandukowa, Mamelokowa, Youngowa, Kiewnarska i inne.

Po obiedzie delegatki udały się na teren Pierwszego w stolicy Ogrodu Jordanowskiego, gdzie panie Gepnerowa i Jacuńska oprowadzały i udzielały wyjaśnień o potrzebie istnienia tej pożytecznej instytucji.

W dalszym ciągu nastąpiło zwiedzanie Państwowego Instytutu Higjeny, gdzie dr. I. Lipska zaznajomiła delegatki z pracami swego laboratorjum, poczem część pań udało się na Rybaki, aby pod kierownictwem p. Chmieleńskiej zaznajomić się z nową placówką Oddziału Warszawskiego prowadzenia kursów gospodarstwa domowego dla kobiet z Powiśla.

Wieczorem delegatki uczestniczyły w częściowym programie dorocznego Walnego Zebrania Rady Naczelnej Gospodarczego Wykształcenia Kobiet, podczas którego odbył się pokaz-konkurs sprawności w czynnościach gospodarskich. Delegatki wysłuchały interesujących referatów M. Karczewskiej oraz dr. I. Laskowskiej.

Trzeci dzień Zjazdu dnia 23 marca.

Tego dnia odbyła się konferencja publiczna poświęcona sprawie zaopatrzenia w dobre mleko rodziny w mieście. Zarząd Główny zainicjował tę akcję i rozpoczął ją wśród konsumentek ,wychodząc z założenia, że przedewszystkiem same panie domu winny się zaznajomić z ogólnemi wiadomościami dotyczącemi mleka, poczem dopiero będą mogły wysunąć swoje żądania i domagać się zmian i naprawy obecnego stanu rzeczy.

Przed konferencją Związek Pań Domu zwrócił się z odezwą do wszystkich pań domu w stolicy, mówiąc w niej m. in.:

„Głos konsumentek może bardzo zaważyć na zaopatrzeniu rodziny w dobre produkty spożywcze!

„Jednym z najważniejszych produktów codziennego spożycia jest mleko, którego dobroć zależy od racjonalnej hodowli, higjenicznego obchodzenia się od chwili udoju do chwili dostarczenia do domów, umiejętnego przyrządzania potraw z mleka i właściwego przechowania w domu".

1. Zagaiła konferencję I. Mandukowa, przewodnicząca Związku Pań Domu.

2. Pierwszym punktem programu był referat „O higjenicznej produkcji mleka", wygłoszony przez dr. I. Lipską. Mleko jest nietylko niezastąpionym produktem dla organizmu ludzkiego, ale i doskonałą pożywką dla drobnoustrojów, dlatego trzeba je specjalnie chronić od wpływów zewnętrznych, a dać mu wyjątkowe warunki higjeniczne. Stworzenie takich warunków i u nas w dobie kryzysu jest możliwe, gdyż nawet najskromniejsze urządzenia wystarczą, jeżeli będzie im towarzyszyć staranność i czystość. Prelegentka podkreśliła konieczność przeprowadzenia u nas zmian i uporządkowania tej sprawy, od czego zależy zdrowie, a poniekąd i życie niemowląt. Przezrocza zaznajomiły zebranych z urządzeniami i przyrządami, używanemi w Anglji.

3. Następnie mag. dietetyki M. Morzkowska w referacie „Wartość odżywcza mleka" wykazała doniosłe znaczenie mleka w odżywianiu zarówno dzieci jak i dorosłych, oraz podała 10 przykazań obchodzenia się z mlekiem w gospodarstwie domowem (patrz str. 97).

4. Dr. Zygmunt Leyko zaznajomił zebranych ze znaczeniem Polskiej Ligi Nabiałowej i jej działalnością oraz omówił techniczną stronę produkcji mleka, wyjaśniając, iż wyprodukowanie bezwzględnie pewnego mleka jest związane z większemi kosztami. Od 1921 r. nastąpiła poprawa w stanie mleka.

5. Inż. roln. M. Kapuścińska, dyrektorka Instytutu Gospodarstwa Domowego, wyjaśniła nasze obowiązki jako konsumentek, oraz odczytała postulaty pań domu jako konsumentek, które spotkały się z ogólnem uznaniem i zostały przyjęte przez aklamację. Oto najważniejsze postulaty, wysunięte na konferencji i zlecone Związkowi Pań Domu i Instytutowi Gospodarstwa Domowego jako dezyderaty do dalszej akcji i domagania się u odnośnych czynników.

DEZYDERATY KONSUMENTEK MLEKA

„Panie domu po wszechstronnem rozważeniu zagadnienia mleka jako środka spożywczego pierwszej potrzeby wszystkich rodzin w Polsce postanawiają:

1) odpowiednio użytkować mleko i jego przetwory w swojem gospodarstwie, stosując się do zasad higjeny;

2) kupować mleko i jego przetwory tylko najlepszej jakości, popierając wzorowe punkty sprzedaży.

„Panie domu po zbadaniu istniejącego stanu rzeczy na terenie swych Oddziałów postanawiają domagać się zmian dążących do poprawy, a zatem jak najprędszego i najskuteczniejszego wprowadzenia w życie ustawy o obrocie mlekiem i jego przetworami, a zwłaszcza:

1) zwiększenia dozoru weterynaryjnego nad oborami i skasowania krowiarni miejskich;
2) wprowadzenia badań lekarskich dla personelu pracującego przy produkcji i przerobie mleka;
3) zorganizowania dostawy; uruchomienia wagonów-chłodni;
4) podniesienia poziomu zakładów mleczarskich;
5) szerszego wprowadzenia mleka pasteryzowanego, butelkowego;
6) wprowadzenia na rynek mleka gwarantowanego dla dzieci i chorych;
7) zwiększenia kontroli mleka i szerszego stosowania badań bakterjologicznych i rozciągnięcia ich na śmietanę, masło i sery;
8) skoncentrowania sprzedaży mleka w sklepach odpowiednio urządzonych;
9) skasowania handlu domokrążnego, na ulicach i targowiskach.

„Panie domu w dążeniu do urzeczywistnienia powyższych postulatów postanawiają: 1) organizować odpowiednie odczyty i pokazy w swych Oddziałach; 2) współdziałać z organizacjami społecznemi, z instytucjami sanitarnemi i władzami administracyjnemi w zakresie wprowadzania przepisów i zwalczania nadużyć".

6. Wygłoszone referaty wywołały ożywioną dyskusję. H. Mamelokowa, delegatka z Sosnowca, wyraziła wielkie uznanie Zarządowi Głównemu Z. P. D. za podjęcie tak doniosłej akcji, wyraziła nadzieję, iż dzisiejsze odczyty i wnioski przyczynią się do naprawy stosunków w dziedzinie zaopatrzenia miast w dobre mleko. Następnie zwróciła się do delegatek Oddziałów ZPD, aby podjęły tę akcję przez nawiązanie kontaktu i współdziałanie z urzędami badań żywności, urzędami sanitarnemi oraz ekspozyturami wojewódzkiemi i powiatowemi, jak to ma już miejsce w Sosnowcu.

Dr. med. Wanda Szczawińska, przedstawicielka instytucji „Kropla Mleka", podziękowała Związkowi P. D. za poruszenie tej palącej sprawy. Dla podkreślenia postulatów konferencji dodała ze swej strony jako najważniejsze środki naprawy: 1) tuberkulizowanie krów dla niezarażania dzieci gruźlicą 2) wprowadzenie specjalnych zezwoleń na handel mlekiem, 3) powstawanie jak największej ilości wzorowo urządzonych mleczarń, któreby sprzedawały gwarantowane mleko surowe.

Dr. Pawłowski zobrazował rozpaczliwy stan kilkunastu tysięcy krów w krowiarniach warszawskich; żyją one bez światła, w powietrzu zatrutem zarazkami wielkomiejskiemi i są źle karmione. Mleko ich jest przeważnie rozsadnikiem gruźlicy. Władze sanitarne winny wejrzeć w te sprawy. Tak jak zabroniony jest handel kokainą i t. p. tak powinien być zabroniony przez władze dotychczasowy legalny handel lasecznikami gruźlicy w mleku.

T. Panieńska, prezeska Śląskich Gospodyń Wiejskich, zaprotestowała przeciwko uogólnieniu złego stanu obór na terenie całej Polski, twierdząc, że na Śląsku i w Poznańskiem obory są utrzymane wzorowo, jak również przestrzegana jest czystość.

Po konferencji p. inż. Wiśniewska zademonstrowała zafałszowanie mleka i jego przetworów w świetle lampy kwarcowej.

Pokaz racjonalnych naczyń do mleka obejmował zamkniętą kadź z kranem do sprzedaży mleka niebutelkowanego, cedzaki, butelki do mleka i śmietany, bańki i dzbanki zamknięte do przynoszenia mleka ze sklepów do domów, garnczek do gotowania i kilka innych praktycznych i higjenicznych drobiazgów, używanych w gospodarstwie domowem. Na tem konferencję zamknięto.

W godzinach popołudniowych delegatki zwiedziły pijalnię mleka „Agril" i punkt sprzedaży f. St. Gierzyński.

Zarząd Główny ZPD. nie poprzestał na zorganizowaniu konferencji, lecz zamierza podjętą sprawę prowadzić dalej, a mianowicie organizuje „Kursy higjeny mleka". W tym celu zamierzone są w różnych organizacjach kobiecych na terenie stolicy wykłady z pokazami. Instytut Gospodarstwa Domowego będzie współdziałać ze Związkiem Pań Domu w przeprowadzeniu tej akcji i wkrótce ukaże się broszura opracowana przez Instytut p. t. „O użytkowaniu mleka w gospodarstwie domowem", zawierająca wiadomości z zakresu higjeny mleka oraz przepisy na potrawy z dużem użyciem mleka.

Władze Związku Pań Domu.

Dn. 23 marca odbyło się krótkie zebranie Zarządu Głównego ZPD., na którem podzielono mandaty i prace w następujący sposób:

Przewodnicząca — p. Iza Mandukowa;

wiceprzewodniczące — pp. Wanda Hummel i Wanda Łada;

wiceprzewodnicząca dla wsi — p. Aniela Choromańska;

sekretarka — p. Aniela Plucińska;

zast. sekretarki — p. Hanna Koryzna;

skarbniczka — p. Zofja Ludwigowa;

członkinie: — pp. Marja Karczewska, Irena Szumlakowska, Marja Bartlowa ze Lwowa, Zofja Brykalska z Częstochowy, Gertruda Dobrowolska z Poznania, Jadwiga Konopczyńska z Krakowa, Julja Krajewska z Sosnowca, Marja Łopacińska z Lublina, Irena Łubiakowska z Wilna, Kamilla Nitschowa z Krakowa, Irena Porembińska z Kielc.

Prezydjum stanowią członkinie Zarządu Głównego, zamieszkałe w Warszawie, które odbywają posiedzenia w piątki od godz. 11 do 13.

I. M.

ODPOWIEDZI ODDZIAŁÓW NA ANKIETY ZARZĄDU GŁÓWNEGO

Na dwie ankiety: 1) w sprawie godzin pogadanek radjowych oraz 2) w sprawie godzin handlu artykułami spożywczemi odpowiedzi nadesłał *jedynie* Oddział w Kutnie, a Oddział w Białej na pierwszą ankietę.